Trimestriel / 0 € 90 / juin 2014

MGET mag 47

Le magazine de la Mutuelle Générale Environnement & Territoires
www.mget.fr

La MGET fête les 10 ans de l'IRPS

MGET Mutuelle Générale Environnement & Territoires
Générations santé durable

À Perpignan, la MGET célèbre les 10 ans de l'IRPS

MGET Mutuelle Générale Environnement & Territoires
Générations santé durable

AGENCEL2OM.COM - EMCV-AP-2014 - ©GettyImages/Shutterstock

Santé et travail, nutrition, addictions, activité physique, sommeil...
Où en êtes-vous vraiment ?
Avec le nouveau dispositif de prévention « Et moi, ça va ? », testez vos connaissances et adoptez de bonnes pratiques au quotidien.

MGET
Générations santé durable
MUTUELLE GÉNÉRALE ENVIRONNEMENT & TERRITOIRES

Savoir où l'on va…

C'est l'interrogation de millions de nos concitoyens… Savoir où l'on va, dans ce pays qui aimerait retrouver la confiance et l'espérance. Lors de l'assemblée générale qui s'est tenue à Perpignan les 18 et 19 juin, les délégués de la MGET ont appelé tous les hommes et femmes en responsabilité politique dans ce pays à répondre mieux et plus vite aux besoins d'un peuple qui s'est exprimé avec colère le 30 mars 2014, par rejet le 25 mai 2014. Les Français, notamment les plus modestes, en ont assez de servir de variable d'ajustement aux politiques économiques ou publiques.

Dans le domaine de la santé et de la protection sociale qui nous interpelle directement, nous attendons toujours la politique de santé annoncée par le président de la République au congrès de Nice en 2012. Où en est la mise en place de ce nouveau contrat social censé encourager le développement, la durabilité et l'équité du système de santé ? Des atermoiements permanents face à la pression des professionnels de santé ne font pas une politique de santé cohérente, ni les ajustements répétés en matière de fiscalité ou des prélèvements qui pèsent directement sur les cotisations de nos adhérents.

L'État et l'assurance maladie gagneraient à s'appuyer sur l'expertise des mutualistes. Notre rôle social et notre contribution à la prévention et à la gestion de la santé sont trop ignorés.

Plus que jamais, la Mutualité doit s'imposer comme l'interlocuteur légitime et privilégié dans les débats avec les pouvoirs publics et avec tous les acteurs sociaux. La Mutualité est aussi une passerelle naturelle vers l'Europe sociale, fiscale, écologique que beaucoup de Français appellent de leurs vœux.

Angoisses et incertitudes, méfiance et frustrations ne font pas bon ménage avec la démocratie. Il faut retrouver de l'ambition, de l'exigence et de l'espérance. La MGET en a toujours été animée. L'efficience que nous recherchons pour la protection de nos adhérents conforte la MGET dans sa volonté de rapprochement avec la MGEN. C'est ce qu'elle a confirmé à l'AG, en appelant à en renforcer les fondations. Pouvons-nous faire preuve d'optimisme dans un tel contexte ? Oui, parce que la MGET sait, elle, ce qu'elle veut…

Hubert Borderie
Président général de la MGET

SOMMAIRE

EN BREF — 04
L'actualité de la santé, de l'environnement et de la MGET

PRIORITÉ SANTÉ MUTUALISTE — 07
PSM vous aide à arrêter de fumer

PROTECTION SOCIALE, MODE D'EMPLOI — 08
La politique de santé encore en chantier

MON ENVIRONNEMENT DURABLE — 10
Un mariage écolo, mais chic

DOSSIER SANTÉ — 12
Comment vieillirons-nous ?

POUR COMPRENDRE — 15
Vieillir en prenant du plaisir

MA MUTUELLE — 16
· Espace adhérent / Vous ne pouvez plus vous en passer
· Mes garanties / Ce qui change dans le dentaire

MA MUTUELLE — 18
· Aller vite ou aller loin ?
· Action solidaire : une efficacité renforcée
· La Fondation de la Route fait l'événement
· L'IRPS fête ses dix ans
· Et moi, ça va ?

TERRITOIRES — 25
La section 66 a le sens de l'accueil

5 QUESTIONS SUR... — 26
La perte auditive

PRÉVENTION — 27
Soignez votre flore intestinale

AVEC LES SOIGNANTS — 28
Soigner l'anorexie à la Maison de Solenn

ALTERNATIVE SOLIDAIRE — 30
Des associations pour les patients

MGET Mag est adhérent au Syndicat de la presse sociale.

PEFC 10-31-1087 / **Certifié PEFC** / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / pefc-france.org

N°Azur 0 810 716 176

***MGET Mag* # 47** est édité par la **Mutuelle Générale Environnement & Territoires** · 76/78, avenue de Fontainebleau · 94274 Le Kremlin-Bicêtre cedex · Fax : 01 58 46 88 80 · E-mail : magazine@mget.fr · **Directeur de la publication :** Hubert Borderie · **Responsable de la publication :** Sophie Vincensini · **Secrétaire de rédaction :** Amandine Alagnous · **Conception & réalisation :** Madison Square Communication · www.madison-square.net · **Rédacteur en chef :** Philippe Artru (philippe.artru@madison-square.net) · **Journalistes :** Élodie Barreau, Véronique Berthonneau, Alexandra Chopard, Victor Rainaldi, Jean-Christophe Servant-Rimbaud, Frédéric Vielcanet · **Direction artistique et maquette :** Patrick Guillon · **Illustrations :** A. Chereau, P. Gendrot et A. Vilcocq · **Imprimeur :** Vincent · 32, avenue Charles Bedaux · 37010 Tours cedex · **Crédit photos :** Photothèque MGET, PSM, J. Berthonneau, F. Vielcanet, Fotolia/Mariesacha, /Production Perig, /Blend images, /Goodluz, /A. Raths, /L. Smokovski, Getty/Svetikd, LD et DR · **Commission paritaire :** 0917 M 06391 · **ISSN 1266-801X** · **Prix au numéro :** 0,90 € · **Abonnement annuel :** 2,60 €

www.mget.fr

Tout nouveau, tout beau

En adoptant récemment sa nouvelle signature "Générations santé durable", la MGET s'est dotée d'un nouveau site Internet plus pratique et plus convivial, pour mieux répondre aux besoins de ses adhérents et des visiteurs. Une navigation plus intuitive avec des "barres de menu" qui facilitent l'accès direct aux sujets qui vous intéressent, que ce soit pour accéder à "votre profil" ou à votre "espace adhérent" ; être mis en contact (numéro azur, demande de rappel téléphonique, demande de devis, etc.) ; mieux connaître un domaine d'activité de la MGET (santé, prévoyance, services, action sociale, etc.). À découvrir aussi les nouvelles pages sections, plus claires, avec une carte permettant de géolocaliser votre section. Vous pouvez aussi lire votre magazine *MGET Mag* en ligne et retrouvez des articles en complément du Mag.

Retrouvez vite toute l'actualité de la MGET, ses offres et ses services sur *www.mget.fr*

Cures thermales

Facturation d'un nouveau forfait par les établissements thermaux

Depuis le 1er mars 2014, en application de la loi de financement de la Sécurité sociale 2014, le mode de tarification des cures thermales remboursées par la Sécurité sociale a été modifié. Dorénavant, chaque établissement thermal peut appliquer un forfait supplémentaire d'un montant d'environ 1 € par jour de cure. Soit en moyenne, à peu près 18 € pour un séjour thermal. Ce forfait n'est pas pris en charge par la Sécurité sociale. En revanche, les adhérents de la MGET qui bénéficient de Mon Offre Idéale ou de l'offre RSP, référencée par le MEDDE disposent d'un forfait cure thermale de 65 € qui peut être utilisé pour régler cette somme supplémentaire. Ils devront toutefois transmettre une facture acquittée pour bénéficier de cette prestation.

Fondation de la Route

Viendra, viendra pas ?

Les 1er, 2 et 3 août, la Fondation de la Route plante son village de prévention aux risques routiers sur l'aire de repos Poitou-Charentes, sur l'autoroute A 10. Menée dans cadre du groupe Istya, en partenariat avec la préfecture, le conseil régional, le conseil général, la direction départementale des Territoires (DDT) et le Plan départemental d'action et de sécurité routière (PDASR), cette action de sensibilisation est ouverte à tous les usagers de l'autoroute.

Pour cette occasion, le président général de la MGET, Hubert Borderie, et le président de la MGEN, Thierry Beaudet, ont adressé ensemble une invitation à la ministre de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie (MEDDE), Ségolène Royal, à venir visiter le village de la Fondation de la Route, en leur compagnie. Nous attendons de ses nouvelles.

+ d'info sur les actions de la FDR sur **www.fondation-delaroute.fr**

Les autres rendez-vous du 2e semestre

Dates	Lieu	Action
01-03/08/14	Aire de Poitou-Charentes (17)	Action Autoroute A10
04/09/14	Besançon (25)	Action CLAS Direst
11/09/14	Saint-Nazaire (44)	Action CLAS 29 Dirnamo
12/09/14	Quiévrechain (59)	Action EPM
13/09/14	(49)	Action DDT
16/09/14	Metz (57)	Action CLAS Direst
17/09/14	Valenciennes (59)	Action ENTE
18/09/14	Évry (91)	Action CG
23/09/14	Mont-de-Marsan (40)	DDTM
23/09/14	Bourges (18)	Stage sénior MGET
26/09/14	St-Barthélémy-d'Anjou (49)	Action Entreprise
02-03/10/14	Saint-Germain-Lembron (63)	Urgence jeunes

Fête de la nature 2014

La MGET fidèle partenaire

Herbes folles, jeunes pousses et vieilles branches : le monde du végétal était à l'honneur pour la 8e édition de la Fête de la nature, qui s'est tenue du 21 au 25 mai 2014 à travers toute la France. Plus de 5 000 manifestations étaient organisées, dont certaines par des sections de la MGET.
Ainsi, le 22 mai, la section 17 (Charente-Maritime) avait donné rendez-vous au public à Fort Vasoux pour découvrir les plantes sauvages des marais, leurs bienfaits pour la santé et pour l'alimentation. La section 64 (Pau), de son côté, avait invité le public au domaine d'Abbadia, une réserve biologique et géologique où abondent landes à bruyères et ajoncs, prairies et bosquets, verger de variétés anciennes et locales. Rappelons que la MGET est partenaire officiel de la Fête de la nature depuis 2012.

Plus d'infos sur www.fetedelanature.com

Contre le cholestérol / Statine ou Pomme ?

Manger une pomme par jour pourrait prévenir 8 500 morts par maladies cardiovasculaires par an, chez les plus de 50 ans, en Grande Bretagne. C'est ce que viennent de montrer des chercheurs de l'Université d'Oxford voulant tester l'adage *"an apple a day, keeps the doctor away"* ("une pomme par jour tient le médecin éloigné"). Ce nombre est proche de celui obtenu par la prise de statines (médicaments "anti-cholestérol"). L'équipe britannique s'est donc interrogée sur l'impact d'un changement de mode de vie, notamment alimentaire, par rapport à celui de la prise de statines (médicaments "anti-cholestérol") sur la réduction des risques cardiovasculaires : *" Either a statin a day... or an apple a day? "* ("plutôt une statine par jour ou une pomme par jour ?").

De gauche à droite : **Pascal Leroy, Hubert Geisel, Patrice Ruffenach, Thiebaut Perrin** et **Guy Treffot.**

Ardéchoise 2014
Bon classement pour l'équipe MGET

18e sur 137 associations engagées, c'est la place très honorable obtenue à l'Ardéchoise 2014 (17 au 20 juin) par l'équipe cycliste sponsorisée par la MGET. Cette course mythique, dont c'était la 24e édition, réunit 15 000 participants durant 4 jours pour 620 kilomètres, 40 cols et 11 000 mètres d'ascension. Avec 13 itinéraires balisés, c'est la première épreuve cycliste de masse au monde dans la catégorie "cyclisme sur route de montagne". L'équipe ASCEE Alsace a bénéficié d'un soutien moral et financier de la MGET pour participer à cette manifestation dans les meilleures conditions. Pour la MGET, ce parrainage a été l'occasion de renforcer la visibilité de la mutuelle et de s'associer à ces valeurs sportives de solidarité, de respect et de dépassement de soi...

Médicaments / ADIEU LES VIGNETTES !

Le 1er juillet 2014 marque la fin des vignettes de couleur sur les boîtes de médicaments (après épuisement des stocks). En effet, suite à un arrêté du 29 novembre 2013, les prix ne sont plus affichés sur les boîtes de médicaments. Seule subsiste une mention " R " indiquant que le produit est remboursé par la Sécurité sociale ou " R barré " lorsqu'il ne l'est pas. Le prix du médicament remboursé et son taux de prise en charge sont imprimés par le pharmacien au verso de l'original de l'ordonnance.
Concernant les médicaments non remboursés, le pharmacien doit vous remettre un ticket de caisse.

Les informations complémentaires (prix du médicament, taux de remboursement, notice en ligne, etc.) peuvent être demandées au pharmacien ou sont disponibles sur le site ***www.medicaments.gouv.fr*** ou *via* l'application pour smartphone ***"medicaments.gouv"***.

ACS et contrats responsables
Rendez-vous en 2015

Le lundi 30 juin, le ministère des Affaires sociales et de la Santé a rendu public les grandes lignes de projets de décrets attendus depuis de nombreux mois par les mutuelles, en particulier sur les modalités de sélection des contrats éligibles à l'aide à l'acquisition de la complémentaire santé (ACS) et sur les contrats solidaires et responsables.

Pour permettre aux complémentaires santé de s'organiser, c'est finalement le 1er juillet 2015 que les nouveaux bénéficiaires devront choisir leur opérateur parmi des contrats sélectionnés après mise en concurrence.

Autre amélioration du projet : seront éligibles les contrats collectifs à adhésion facultative, ce qui permettra, par exemple, aux mutuelles d'offrir une couverture santé à des associations regroupant des personnes précaires.

Concernant le projet de décret sur les contrats solidaires et responsables, l'entrée en application est reportée au 1er avril 2015. Un temps que la Mutualité française veut mettre à profit notamment pour faire entendre ses réserves sur la prise en charge des dépassements d'honoraires des médecins ou celle du plafond de l'optique.

Professionnels & industries de santé
EN TOUTE TRANSPARENCE

Vous souhaitez connaître les liens d'intérêts entre les industriels et les professionnels de santé ?

Rendez-vous sur ***transparence.sante.gouv.fr***

Ce site a été lancé en juin dernier par la ministre des Affaires sociales et de la Santé, Marisol Touraine. Il répertorie les avantages (don de matériel, transport, repas...) d'une valeur de plus de 10 € et les conventions (activités de recherche, actions de formations...) passées entre les entreprises qui commercialisent des produits de santé ou cosmétiques et les professionnels de santé (médecins, pharmaciens, dentistes, infirmières...).

Cette base de données publique sera mise à jour deux fois par an et les informations resteront accessibles pendant 5 ans.

Pour en savoir + :
www.transparence.sante.gouv.fr

Chikungunya
DES MESURES DE PROTECTION

Terreur des Antilles, le chikungunya menace la métropole.
Cette maladie virale est transmise par des moustiques tigres, insectes désormais implantés dans une dizaine de départements du sud de la France.

Quelques mesures de prévention pour s'en prémunir : d'abord, afin d'éviter la propagation du moustique près de chez vous, traquez les eaux stagnantes : videz l'eau des coupelles de pot de fleurs, couvrez les réservoirs d'eau... Ensuite, portez de préférence des vêtements longs, larges et clairs. Utilisez des répulsifs anti-moustiques (sticks, sprays, prises...) et installez une moustiquaire autour de votre lit. Enfin, soyez attentifs aux symptômes caractéristiques de la maladie : fortes fièvres, importantes douleurs articulaires et musculaires.
S'ils se manifestent, consultez sans tarder votre médecin.

IRM
Ça ne s'arrange pas

Le troisième plan cancer (2014-2019) avait fixé comme objectif un délai de 20 jours maximum pour obtenir un rendez-vous pour un IRM, appareil indispensable pour la cardiologie ou la cancérologie. En fait, le délai moyen est aujourd'hui de 37 jours et ne cesse de s'allonger[1]. En 2012, il était de 29 jours ; en 2013, 30,5 jours. En outre, toutes les régions ne sont pas traitées à égalité : en Corse, il faut attendre 80 jours ; en Auvergne 55 jours. Alors que dans le Nord-Pas-de-Calais, l'attente n'est que de 26 jours ! Cause de ces délais : le sous équipement de la France qui compte seulement 10,7 IRM par million d'habitants, alors que la moyenne européenne est de 20, et que la demande d'examens ne cesse d'augmenter.

1. Enquête annuelle de l'association Imagerie Santé Avenir.

4,96 millions

C'est le nombre de bénéficiaires de la CMU-C

Selon les chiffres publiés par le fonds CMU, le nombre de bénéficiaires de la couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C) a atteint 4,96 millions de personnes fin mars 2014. Une progression de 8,6 % en un an, notamment en raison du relèvement du plafond de ressources (+ 8,3 %), dans le cadre du plan de lutte contre la pauvreté. Désormais, la CMU est accessible à une personne célibataire dont les revenus mensuels sont inférieurs à 720 €. Pour un couple avec un enfant, le plafond de ressources mensuel a été porté à 1 297 €.

+ d'infos dans votre section locale ou sur
www.cmu.fr/cmu-complementaire.php

Sortez couverts !

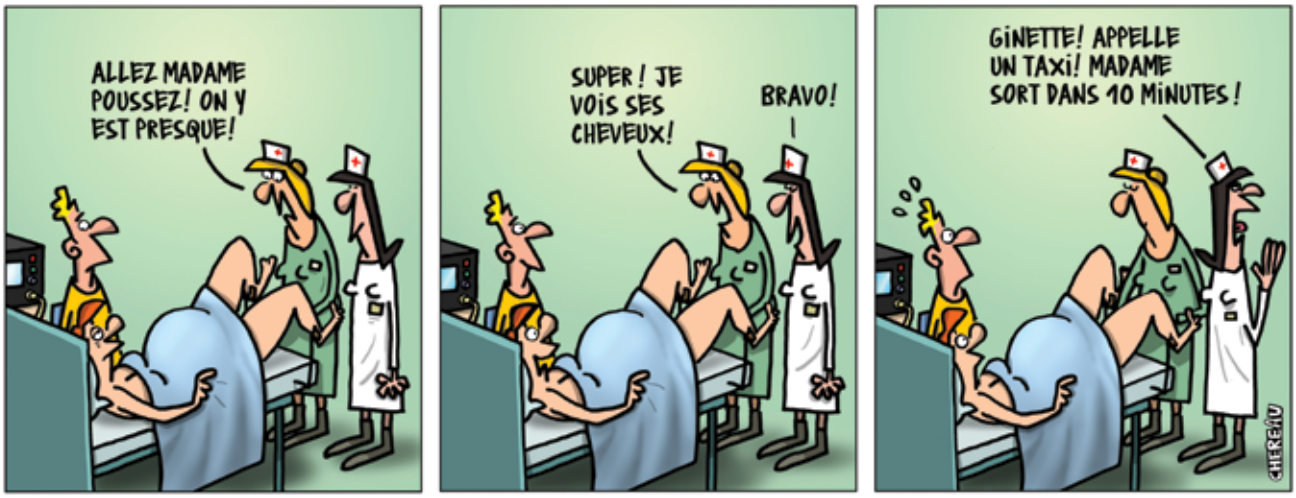
TUP vous trouve un préservatif

L'association HF Prévention vient de lancer une application gratuite pour smartphone qui permet de géolocaliser les points de vente de préservatifs (pharmacies, distributeurs automatiques, supermarchés, bureaux de tabac) autour de vous. Cette application, nommée TUP ("Trouver Un Préservatif"), délivre également des conseils pratiques (précautions d'emploi, comment mettre un préservatif, que faire s'il se rompt…) et permet de localiser les centres de dépistage les plus proches.

Pour télécharger l'appli, rendez-vous sur
www.trouverunpreservatif.fr

L'actu santé vue par Chereau

Réduire l'hospitalisation d'une journée après l'accouchement et la ramener ainsi à 3 jours (moyenne dans les pays développés) est l'une des mesures étudiée par l'assurance maladie pour réaliser une économie de 280 millions d'euros par an.


ALLEZ MADAME POUSSEZ! ON Y EST PRESQUE!
SUPER! JE VOIS SES CHEVEUX!
BRAVO!
GINETTE! APPELLE UN TAXI! MADAME SORT DANS 10 MINUTES!
CHEREAU

Priorité Santé Mutualiste vous aide à arrêter de fumer

Vous voulez arrêter le tabac, mais ne savez pas comment vous y prendre ? Joseph Osman, expert PSM et tabacologue, fait le point sur les différentes méthodes.

Se défaire du tabac réclame volonté et motivation. *« La cigarette entraîne plusieurs types de dépendances (physique, psychique, comportementale, affective) à des niveaux variables pour chaque individu*, explique Joseph Osman, expert PSM, tabacologue et directeur de l'Office français de prévention du tabagisme (OFT). *Par ailleurs, des problèmes tant personnels que professionnels peuvent venir se greffer sur celui du tabagisme : il faut appréhender la situation du fumeur dans sa globalité. »*

DES MÉTHODES RECONNUES…

D'abord, il convient d'analyser votre situation : quelles sont vos motivations pour arrêter ? Quel est votre niveau de dépendance ? Quand fumez-vous ?... Être accompagné dans votre démarche n'est pas obligatoire mais augmente les chances de réussite du sevrage. Pour cela, vous pouvez vous rapprocher d'un tabacologue, d'un addictologue, de votre médecin traitant, ou **contacter le service d'accompagnement téléphonique de PSM.** Le soutien s'avère déterminant, pour se motiver mais aussi pour trouver la méthode de sevrage la plus adaptée à votre situation. *« En première intention, on prescrit généralement des substituts nicotiniques (patchs, gommes, inhalateurs, sprays bucaux), pour lutter contre la dépendance à la nicotine, et on conseille au patient de suivre une thérapie cognitive et comportementale, pour se défaire de la dépendance psychoaffective et comportementale,* détaille Joseph Osman. *Les traitements médicamenteux (Zyban®, Champix®) doivent être utilisés à bon escient car ils peuvent entraîner des désagréments : nausées, accroissement du risque de dépression… »*

… AUX MÉTHODES ALTERNATIVES

Il existe également des méthodes non conventionnelles, telles que l'hypnothérapie (pour renforcer la volonté d'arrêter de fumer), l'acupuncture et l'auriculothérapie (pour réduire la sensation de manque et l'anxiété). *« Vous pouvez y avoir recours en complément des méthodes reconnues »*, précise Joseph Osman. Quant à la cigarette électronique, il faut savoir qu'à ce jour son innocuité sur le long terme n'a pas été démontrée. Parlez-en avec votre médecin...

Pour avoir plus de détails sur les différentes méthodes (leur principe, leur modalité, leur efficacité), retrouvez sur ***www.prioritesantemutualiste.fr*** *une infographie "Les aides à l'arrêt du tabac" ainsi qu'un dossier "Tabac : les méthodes de sevrage".*

Plus d'infos sur www.prioritesantemutualiste.fr

- **des dossiers d'informations santé :** la dépendance au tabac, tabagisme : ce qu'il faut savoir… ;
- **des actualités santé :** une campagne pour inciter les femmes enceintes à arrêter de fumer, la cigarette électronique… ;
- **des billets de blog :** le craving, tabac et alcool, tabac et cancer du poumon… ;
- **un test d'autoévaluation :** pour savoir si vous êtes dépendant au tabac (test de Fagerström) ;
- **des forums :** pour partager votre expérience avec d'autres adhérents ;
- **des rencontres santé.**

Votre programme d'accompagnement personnalisé "Arrêt du tabac" : comment ça marche ?

PSM vous propose un service d'accompagnement téléphonique pour vous soutenir dans votre démarche de sevrage tabagique. Sur une durée moyenne de 9 mois, vous bénéficiez de rendez-vous personnalisés avec un médecin tabacologue. Par téléphone, vous pouvez aborder toutes vos préoccupations : gestion du manque, prise de poids, méthodes de sevrage… À l'issue de chaque entretien, un compte-rendu et une documentation vous sont adressés. Ce service est gratuit. Vous pouvez choisir de garder l'anonymat.

Pour contacter PSM, composer le 3935[1] et donnez votre code mutuelle (3638).

1. Prix d'un appel local depuis un poste fixe.

La politique de santé

Qu'en est-il de la politique de santé courageuse qu'annonçait en octobre 2012 le président de la République lors du congrès de la Mutualité française ? À ce jour des réformes sont en chantier ou en voie d'être soumises au Parlement… L'impatience se fait jour. Tour d'horizon des changements à venir.

Lancée en septembre 2013, la Stratégie nationale de santé (SNS) se construit sur une large concertation matérialisée par plus de deux cents forums régionaux dans toute la France. Mais à ce jour, on peine à déterminer l'impact de ce nouveau contrat social censé refonder notre système de santé. Quels arbitrages le gouvernement rendra-t-il sur des questions clés comme les dépassements d'honoraires ? Quelles mesures seront effectivement prises pour adapter la société au vieillissement ? Les mutualistes s'inquiètent des atermoiements du gouvernement face à la pression des professionnels de santé, mais aussi des ajustements répétés de la fiscalité ou des prélèvements sur les cotisations des adhérents. Des interrogations d'autant plus sensibles que la santé est devenue un marqueur d'inégalité. Selon une étude de la DREES*, 18 % des bénéficiaires du RSA ont renoncé à une consultation médicale au cours de l'année écoulée et 27 % à des soins dentaires. Ils sont respectivement 4 % et 11 % parmi le reste de la population des 18-59 ans.

Le président de la Mutualité française Paca, Jean-Paul Benoit, s'inquiète des évolutions du dispositif d'aide à la complémentaire santé (ACS) qui réduirait « *drastiquement le nombre d'organismes en mesure de proposer une couverture au public ACS* ». En effet, les mutuelles de proximité pourraient se trouver exclues du dispositif et leurs sociétaires, bénéficiaires de l'aide, obligés de choisir sur une liste restreinte d'opérateurs retenus sur appel d'offre du ministère de la Santé. Cette évolution ainsi que la généralisation des contrats collectifs obligatoires (ANI) pour les salariés ne répondent pas à la nécessité de créer un système universel et solidaire incluant retraités, étudiants et chômeurs.

LE TIERS PAYANT GÉNÉRALISÉ DÈS 2017

Marisol Touraine, ministre des Affaires sociales et de la santé, a présenté le 19 juin un état des lieux de la stratégie nationale de santé (SNS). Son ambition, refonder notre système de santé afin que dans les années à venir « *tous les Français aient encore accès à un système de santé d'excellence* ». La ministre assure que cette réforme « *permet d'attaquer les inégalités de santé à la racine en affirmant la place déterminante de la prévention* ». Le projet de loi issu de la SNS prévoit la mise en place d'un service territorial de santé capable de donner une réponse de proximité à chaque habitant.

La ministre a confirmé son engagement d'étendre le tiers payant dès l'an prochain aux bénéficiaires de l'ACS, puis de le généra-

encore en chantier

liser, en 2017, à tous les assurés sociaux. La concertation se poursuivra avec l'ensemble des acteurs du monde de la santé jusqu'à l'envoi du projet de loi au Conseil d'État durant l'été. En septembre, il sera présenté en Conseil des ministres, puis transmis à l'Assemblée nationale pour être examiné au début de l'année 2015…

CONTRATS SOLIDAIRES CONTRE INFLATION

Instaurés en 2005 pour favoriser l'accès aux soins, les contrats solidaires et responsables bénéficient d'une fiscalité dorénavant à peine plus légère (7 %) que les autres (9 %). Ils sont tenus de respecter certains critères : ne pas fixer le montant des cotisations en fonction de l'état de santé de l'adhérent ou prendre en charge au moins les 30 % du tarif de la consultation d'un médecin non remboursés par la Sécurité sociale. Leur évolution consisterait à instaurer par étapes un plafond de remboursement des organismes complémentaires dans les domaines de l'optique et du dentaire où la France se distingue par un niveau de prix élevé. La prise en charge totale de ces frais par les mutuelles est considérée comme un facteur inflationniste. Étienne Caniard, président de la Mutualité française, a rappelé en avril dernier sur Europe 1 que « *les prix augmentent, les mutuelles essayent de suivre et elles deviennent de plus en plus chères. Nous sommes ainsi dans un cercle vicieux qui contribue à entretenir le renoncement aux soins* ». Le projet de décret présenté le 30 juin limite les dépassements d'honoraires des médecins à 125 % du tarif de la Sécurité sociale, puis 100 % en 2017, pour les thérapeutes qui n'ont pas signé le contrat d'accès aux soins. Pour les signataires, en revanche, la prise en charge est illimitée. En matière d'optique, les contrats responsables plafonnent à 470 € la prise en charge de verres simples et à 750 € celle de lunettes complexes (verres progressifs). Selon Étienne Caniard, « *le montant actuel des plafonds ne permettra pas d'atteindre les objectifs de régulation des dépenses de santé* ». Hors contrats responsables, les règles en vigueur depuis début 2013 sur les dépassements d'honoraires imposent aux praticiens un tarif maximal de 150 % des tarifs de la Sécurité sociale. Ce dispositif semble avoir contribué à stabiliser en 2013 le taux moyen des dépassements d'honoraires des médecins à 56,3 % au-delà du tarif fixé par la Sécurité sociale (56,7 % en 2012). Ces premiers résultats méritent d'être confirmés tout comme ceux que doivent produire les textes en cours d'élaboration. D'ici leur vote et leur mise en œuvre, il est peu probable qu'ils donnent des résultats avant 2016.

* Direction recherche études, évaluation et statistiques du ministère des Affaires sociale et de la santé.

Adapter la société au vieillissement Un projet de loi bientôt au Parlement

Le nombre des personnes âgées de 60 ans et plus, en France, passera de 15 millions aujourd'hui à 20 millions en 2030 et 24 millions en 2060… Pour faire face à ces évolutions, un projet de loi relatif à l'adaptation de la société au vieillissement a été présenté au Conseil des ministres du 3 juin et devrait arriver au Parlement vers la fin de l'année. Il doit répondre à une demande forte des Français d'anticiper les conséquences du vieillissement de la population. Il vise notamment à développer la prévention, à mobiliser contre l'isolement des personnes âgées, à favoriser une meilleure nutrition et un meilleur usage du médicament. Au programme, figurent également la rénovation et l'adaptation de l'habitat pour personnes âgées. Enfin, ce texte conforte le financement solidaire de l'accompagnement de la perte d'autonomie fondé sur la contribution additionnelle de solidarité pour l'autonomie (CASA). Prélevée sur les retraites, les pensions d'invalidité et les allocations de préretraite au taux de 0,3 % depuis le 1er avril 2013, son rendement annuel est estimé à 645 millions d'euros. Une somme qui paraît modeste, compte tenu des enjeux.

Un mariage écolo, ma

Très tendance aux États-Unis, le mariage "vert" gagne du terrain en France. Choisir une cérémonie éco-responsable ne veut pas dire organiser une fête hippie sur les plateaux du Larzac ! Allier éthique et chic, c'est possible. La preuve...

Déplacement des convives, repas, décoration des lieux, voyage de noces des mariés. Un mariage classique peut coûter cher… à l'environnement. Aujourd'hui la mode est au retour à la simplicité. Le mariage "zéro empreinte carbone" séduit un nombre croissant de futurs mariés ! Que ce soit pour mettre une touche de vert dans votre mariage ou bien pousser la démarche responsable jusque dans les moindres détails, voici quelques idées.

1/ GREEN FAIRE-PART*

Le plus écolo : l'invitation par courriel, bien sûr ! Des sites proposent désormais des designs uniques et personnalisés. Vous restez attaché au papier ? Optez pour du papier recyclé ou à base de matières naturelles (bambou, lin…), ayez recours à un imprimeur labellisé (Imprim'Vert), qui utilise des encres végétales, voire pas d'encre de couleurs (les textes sont découpés et gravés au laser). Créez un blog pour donner les infos utiles (ajoutez-y un onglet covoiturage). Économisez sur les enveloppes en choisissant des cartes postales faire-part.

* Faire-part vert.

2/ OPTIMISEZ LES DÉPLACEMENTS

Mariez-vous près de chez vous et encouragez vos invités à venir au mariage par le train ou en covoiturage. L'idéal est de pouvoir se rendre à pied du lieu de cérémonie au lieu de réception. S'il y a du trajet, organisez le cortège à vélo, ou bien louez un bus à l'impérial (pour véhiculer un grand nombre de personnes) ! Exit le coupé sport pour l'arrivée des mariés à la mairie ou l'église : vive la calèche, le *segway* (image ci-dessus), la voiture hybride ou encore le pousse-pousse ! Proposez à vos convives une liste de logements certifiés éco-labels (clef verte, gîtes Panda…) ou choisissez un site unique où tout le monde pourra dormir (auberge typique, grande ferme).

is chic

3/ DES TENUES ÉTHIQUES ET CHICS

Bannissez les vêtements synthétiques. Optez pour une robe écoconçue (en coton équitable, soie, satin, organza…), un costume en lin ou en chanvre, dont les teintures ne polluent pas. Ou bien louez votre tenue : vous ferez des économies et lutterez contre la surconsommation ! Autres alternatives : choisir un vêtement que vous pourrez porter à nouveau ou emprunter celui d'un(e) aïeul(e) que vous ferez retoucher. Côté maquillage, il existe désormais pléthore de cosmétiques bio : vous n'avez que l'embarras du choix !

4/ DES PRODUITS DE SAISON

Qui dit mariage écolo ne veut pas dire repas frugal et ennuyeux à base de tofu. On peut se faire plaisir (à soi et à la planète) en concoctant un menu savoureux à base de produits de terroir, de saison et issus de l'agriculture raisonnée ou biologique ! Si vous décidez de tout faire vous-même, rendez-vous chez les commerçants de proximité et les producteurs du coin. Vous préférez faire appel à un traiteur ? Choisissez-le bio et/ou engagé dans une démarche localiste. En fonction du nombre de convives, la solution du restaurant peut être envisagée.

5/ CÔTÉ DÉCO

Privilégiez le naturel, le recyclable et le biodégradable (ballons, lanternes). Donnez à votre mariage un côté rétro vintage (très tendance), en détournant des objets de famille ou en chinant des accessoires pour décorer le lieu de réception. Décorez les centres de table avec des compositions de plantes en pot, des bougies en cire d'abeille ou de soja ; pensez aussi aux fruits et pommes de pin pour un esprit plus champêtre et bucolique. Choisissez des nappes en coton bio ou lin. Évitez la vaisselle jetable (peu esthétique de toute façon !) : voyez avec votre prestataire s'il peut vous la louer ou utilisez la vaisselle de famille si votre mariage est intimiste. Soyez écolo jusque dans le petit cadeau que vous ferez à vos invités : savons ou bonbons bio, petites plantes aromatiques, bulbes ou sachets de graines !

Vous n'avez pas le temps de vous occuper de tout ?

Faites appel aux services d'un *wedding planner* (organisateur de mariage). Définissez avec lui vos envies et il se chargera de tout : trouver le lieu de réception, le traiteur, la déco... Certains sont spécialisés dans les mariages "éthiques".

Pour en savoir

www.mariage-bio-ecolo.com

Organiser son mariage vert,
Marina Marcout et Inès Matsika, éditions Eyrolles

L'info continue sur :
www.mget.fr

Rubrique : ***MGET Mag***
— Donner du sens à sa lune de miel
— Des cadeaux responsables
— Des alliances originales et éthiques

Comment vieillirons-

Comment avancer en âge en gardant une bonne qualité de vie ? Il faut d'abord être optimiste : les seniors d'aujourd'hui sont en bien meilleure forme qu'hier. Et ce n'est pas qu'une question de médecine : chacun a des cartes dans les mains.

La génétique peut donner parfois le sentiment que notre avenir est prédéterminé. Pourtant, les études récentes le montrent : nos chromosomes ne sont responsables que de 25 à 35 % des changements physiologiques, ceux inéluctables liés au vieillissement normal de notre corps. Si nous vieillissons précocement, c'est plus souvent à cause d'habitudes de vie inadéquates (mauvaise alimentation, sédentarité, tabagisme, manque de sommeil…) et de certaines mauvaises conditions de travail (exposition à des bruits élevés, à des mouvements des bras répétitifs, à des contraintes psychologiques, etc.). Il est donc possible d'agir dans notre quête de santé et de longévité. On peut tirer quelques enseignements des découvertes récentes menées par les chercheurs... Elles donnent des clés pour comprendre certains mécanismes de la longévité.

DE NOUVEAUX NEURONES À TOUS LES ÂGES

Le neurobiologiste français Pierre-Marie Lledo a mis en évidence *« la capacité du*

nous ?

cerveau à produire de nouveaux neurones tout au long de la vie ». Jusqu'à la publication de ses travaux en 2003 au sein du CNRS et de l'Institut Pasteur, on pensait que cette production cessait à la fin de la puberté et que nos capacités ne pouvaient ensuite que décliner. Erreur. Cependant, pour que ces neurones tout neufs se développent, ils ont besoin d'être stimulés par des efforts intellectuels répétés. Ceux-ci augmentent la circulation sanguine dans certaines zones du cortex et remédient, par la même occasion, aux pertes liées à l'âge ! Interroger sa mémoire, élaborer des stratégies, bâtir des projets permet de le faire "turbiner", d'éviter la routine et le vieillissement prématuré. Au quotidien, les occasions de faire travailler notre cerveau sont nombreuses. Essayer de retenir les numéros de téléphone (plutôt que de se reposer sur la mémoire numérique de son téléphone) ou une liste de course sont des moyens simples pour conserver de bons réflexes. On peut aussi se lancer dans l'apprentissage d'une langue étrangère ou d'un instrument de musique. Toute activité nouvelle qui fait travailler le cerveau facilite la production de nouveaux neurones, à tout âge.

LE STRESS FACTEUR NÉGATIF

Cependant, *« cette faculté de régénérescence de notre cerveau disparaît dans plusieurs cas,* explique le Dr Lledo. *Notamment lorsque nous sommes soumis au stress du monde urbain (pollutions sonore et visuelle, excès de sollicitations…) ou si nous pratiquons peu d'efforts physiques »*. Les nombreuses sollicitations visuelles et sonores qui nous assaillent en simultanéité sont un stress pour le cerveau. Éteindre la radio qui diffuse en boucle des infos anxiogènes, se soustraire à la dictature de sa boîte mail, déjeuner avec quelqu'un plutôt qu'avec un écran… libèrent le cerveau de contraintes qui entravent son bon fonctionnement.

Quant à la sédentarité, elle aurait aussi un effet négatif sur sa plasticité. En effet, lorsqu'on bouge, l'oxygénation du cerveau s'accroît et son fonctionnement s'améliore.

La gratitude, ce muscle méconnu

Connaissez-vous la psychologie positive ? Cette discipline, liée au courant du développement personnel, cherche à éprouver les liens entre longévité, qualité de vie et bonheur. De fait, la confrontation avec les résultats publiés par les chercheurs montre qu'il existe *« un lien fort entre "bonheur" et "longévité" : les personnes ressentant le plus de gratitude par rapport à leur situation vivent statistiquement plus longtemps que les autres »*, explique ainsi Florence Servan-Schreiber , spécialiste de la psychologie positive.

Cette "gratitude" n'est rien d'autre que l'émerveillement ressenti par rapport à des événements du quotidien : le plaisir de partager un repas entre amis, un parfum agréable que l'on a respiré, la satisfaction d'être arrivé au bout d'une activité qui nous tenait à cœur. Certes, les Français sont souvent perçus comme les champions du "ronchonnage". Mais rien n'est perdu. *« La gratitude se muscle !,* encourage Florence Servan-Schreiber*. *Si on est motivé, on peut la développer, que ce soit dans l'optique d'avoir à court terme une vie plus agréable, mais aussi, sur le plus long terme, pour ajouter des années à notre vie. »* En pratique, développer la gratitude repose sur des exercices.

Le plus simple consiste à repérer chaque soir avant de se coucher 3 moments qui nous ont fait du bien dans la journée. Trois sensations ou événements pour lesquels on a envie de dire merci. Déconcertant de facilité, mais pas toujours évident lorsque la vie nous bouscule !

* Auteur du livre *Power Patate*, Éditions Marabout.

De plus, la pratique d'un sport stimule le cerveau par un flot d'informations à gérer : orientation, gestion de la vitesse, coordination des mouvements… De quoi le sortir de la routine… ce qui lui fait du bien.

JAMAIS TROP TARD POUR SE METTRE AU SPORT

Oui mais… si je n'ai jamais été un sportif jusque-là, à quoi cela servira maintenant ? Une étude récente, parue dans le *British Journal of Sports Medicine*[1], montre que, même entamée tardivement par les seniors, l'activité physique régulière *« multiplierait par trois leurs chances de mener "une vieillesse en bonne santé" »*. Une autre étude[2], française, a comparé la santé cardiaque d'hommes ayant commencé le sport avant 30 ans et d'autres ayant attendu leur 40e année. Résultats : *« Aucune différence au niveau car-*

Le sport, bon pour le corps… et le moral !

Bouger, c'est bon pour :

Le cœur : plus il est entraîné, plus il bat lentement et fait diminuer le risque de mort subite.

Les muscles : entretenir la force musculaire est indispensable pour continuer à être autonome lorsque l'on vieillit.

Le squelette : les os gagnent en densité et résistent mieux aux fractures.

Le système immunitaire : l'activité régulière permet d'améliorer la réaction du corps face aux infections.

Le cerveau : le sport est un facteur de protection contre les pathologies cérébrales dans le vieillissement (vasculaire ou Alzheimer).

Le moral : favorisée par l'activité physique, la sécrétion d'endorphines ("hormones du bien-être") a un effet anti-stress, diminue l'anxiété et améliore l'estime de soi.

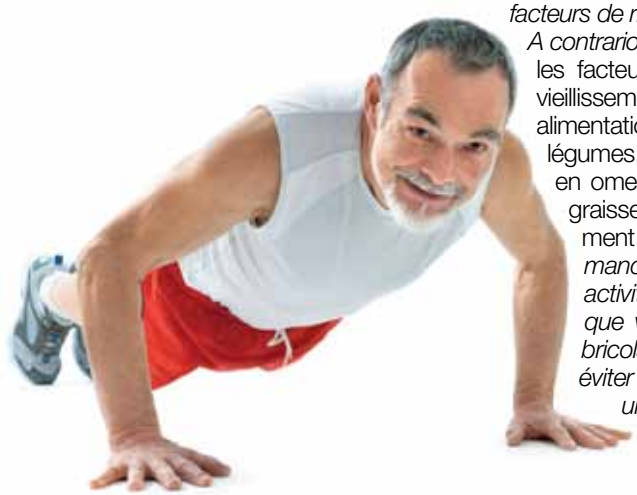
Des idées pour bouger plus !

Certaines contraintes peuvent rebuter lorsqu'on se décide à débuter ou reprendre une activité sportive : trouver un club, ne pas manquer le moment des inscriptions, avoir l'équipement adapté… Sauf que certaines activités ne demandent rien ! Pour bouger, on peut simplement faire du vélo, marcher à un rythme plus soutenu qu'habituellement dans son quartier ou dans la nature, ou encore danser (avec un partenaire, voire même devant sa télé avec des jeux sur consoles). Vous pouvez aussi essayer l'espace en ligne "bougez près de chez vous" mis en place par l'INPES sur le site **www.mangerbouger.fr**. Ce site centralise les idées de balades proches de chez vous (visites culturelles à pied, randonnées, etc.).

diaque entre les deux catégories. » Il n'est jamais trop tard pour tirer quelques bénéfices de l'activité physique !
Toutefois, inutile de se faire du mal. Il n'est pas nécessaire de s'astreindre à des activités sportives longues ou intenses. Il suffit de pratiquer – selon les recommandations de l'INPES[3] – *« au moins 30 minutes de marche rapide par jour »*, ou l'équivalent : tondre la pelouse, passer l'aspirateur… Cette recommandation vaut pour tous les adultes.

AJOUTER DE LA VIE AUX ANNÉES

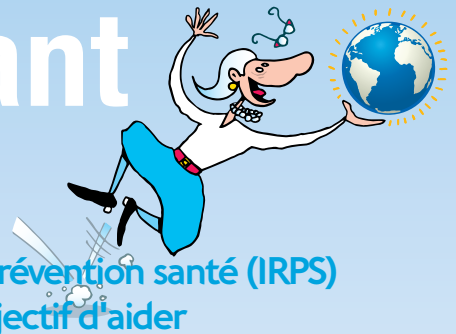
Pour beaucoup, l'avancée en âge fait surgir l'angoisse d'un risque potentiel de dépendance et de la maladie d'Alzheimer[4]. L'étude Paquid, lancée en 1988[5], a permis de mettre en évidence plusieurs facteurs de risque : *« Le "tueur" du cerveau, ce sont les facteurs vasculaires,* rappelle Colette Fabrigoule, Directrice de recherche émérite au CNRS et intervenante pour l'Institut de recherche en prévention santé (IRPS), qui a participé à cette étude dès sa création. *Le cerveau est très vascularisé et il a besoin d'oxygène. L'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, le tabagisme ou la dépression sont autant de facteurs de risque. »*



A contrario, cette étude pointe les facteurs qui retardent le vieillissement cérébral : une alimentation riche en fruits et légumes, en antioxydant et en omega 3, et pauvre en graisses saturées, notamment. *« L'étude recommande aussi d'avoir des activités de loisirs, telles que voyages, jardinage, bricolage ou tricot, pour éviter de s'installer dans une routine qui fige les capacités de décision, et de développer aussi une activité physique protectrice. »* Fondamental : il faut continuer à exercer le corps et l'esprit. « *Il est important aussi de maintenir un réseau social satisfaisant et de garder le moral.* » L'idée n'est pas neuve puisque Voltaire au 18e siècle déclarait déjà : *"j'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé"*. Si l'on se sent déprimé, il est alors important de consulter son médecin.
« Les jeunes seniors d'aujourd'hui sont en bien meilleure forme qu'hier, parce que l'état de santé physique et cognitif général est bien meilleur, conclut Colette Fabrigoule. *L'objectif est moins d'essayer d'ajouter des années à la vie, que d'ajouter de la vie aux années. »*

1. *Taking up physical activity in later life and healthy ageing,* Drs Mark Hamer, Kim L Lavoie, Simon L. Bacon, in *Br J Sports Med,* 2013-092993.
2. *40 years old is not too late to start,* D. Matelot, F. Schnell, C. Ridard, G. Kervio, N. Ville, F. Carre (Rennes, FR), EuroPrevent 2014.
3. Institut national de prévention et d'éducation pour la santé.
4. Environ 900 000 personnes souffrent de la maladie d'Alzheimer aujourd'hui en France. Elles devraient être 1,3 million en 2020, compte tenu de l'augmentation de l'espérance de vie. La prévalence de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées augmente avec l'âge. Rares avant 65 ans, elle est estimée à 17,8 % au-delà de 75 ans (selon l'étude Paquid).
5. Plus de 4 000 personnes âgées de 65 ans et plus vivant en Gironde et en Dordogne ont participé à cette étude épidémiologique dont l'objectif général est d'étudier le vieillissement cérébral et fonctionnel, et d'identifier notamment les facteurs de risque de démence et de la maladie d'Alzheimer.

Vieillir en prenant du plaisir



Les stages proposés par l'Institut de recherche en prévention santé (IRPS) au sein du département "Bien vieillir" ont pour objectif d'aider les salariés à réussir leur retraite. Ils sont organisés pour les agents du MEDDE, du MLET*, des collectivités ou pour les salariés d'entreprises privées.

« Les gens vivent le passage à la retraite comme un marqueur d'âge. C'est le moment où l'on est conduit à se poser des questions sur les liens entre son âge et l'évolution de sa santé, du fait des réorganisations du mode de vie qu'entraîne la retraite », relève Bernard Cassou, professeur émérite de santé publique à l'université de Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines et responsable du département "Bien vieillir" à l'IRPS. Face à la question du vieillissement, l'IRPS s'inscrit dans une démarche de promotion de la santé, incitant chacun à mettre en œuvre ses propres ressources physiques, psychologiques et sociales pour vivre une retraite heureuse et en bonne santé.

UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

« La retraite, ça peut tuer les gens comme ça peut les libérer. Vieillir, c'est perdre des facultés mais aussi porter sur le monde un nouveau regard forgé par l'expérience. C'est une question d'équilibre, entre les risques que l'on va rencontrer et le plaisir que l'on va avoir », poursuit Bernard Cassou, en rappelant que le marqueur de la vieillesse ne cesse de reculer. *« Dans les années 1950, il y avait concordance entre retraite, vieillesse et mauvais état de santé. L'espérance de vie était de 60 ans et l'on prenait au même moment sa retraite. Aujourd'hui, on dira plutôt que la vieillesse c'est 70, 75, voire 80 ans. »* Il dénonce un discours dominant très attaché à la vision médicale, aux risques et aux maladies. *« Les gens sont angoissés par le médical qui s'immisce partout. Ils vivent dans la peur de la maladie. Et celui qui a peur a plus de chance de tomber malade. Bien sûr, il y a des maladies qui augmentent avec l'âge. Toutefois, la maladie d'Alzheimer augmente dans l'absolu mais diminue en incidence. C'est encourageant. Dans mon séminaire, j'essaie de relativiser le médical, même si, bien sûr, il faut prendre dans le médical ce qui est bon. »*

PROFITER DE LA VIE

Quel est l'enjeu du stage ? *« Il ne s'agit pas de s'occuper des maladies (même si on les évoque). Certains ont déjà été malades avant. L'objectif est de donner envie de profiter de la vie et d'y prendre du plaisir. Il faut faire du sport pour la santé mais aussi pour le plaisir, et pourquoi pas en essayant d'atténuer un éventuel problème. Pour l'équilibre, la natation n'aide pas. Faites plutôt de la pétanque. Et avec la pétanque, il y a les copains ; le sport plus le réseau social ! »* La retraite, c'est aussi se retrouver dans une nouvelle dynamique conjugale : on se retrouve face à face toute la journée... C'est rester soi et être autrement, notamment dans la sexualité qui n'est pas la même qu'à 20 ans, mais qui est toujours active. *« Plus longtemps on continuera à stimuler nos cinq sens, moins on aura de risque d'avoir des problèmes au cerveau… Pour bien vieillir, il faut prendre du plaisir. »*

* MEDDE : Ministère de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie.
MLET : Ministère du Logement et de l'Égalité des Territoires.

Stage "Réussir sa retraite"

Objectif : apporter une information aux futurs retraités pour prévenir le mauvais vieillissement et envisager la retraite de manière plus sereine.

Le programme : comprendre le processus du vieillissement ; prendre soin de sa santé (activités physiques, besoins nutritionnels, etc.) ; prévenir les risques (troubles de la marche, ostéoporose, troubles de la mémoire, troubles visuels et auditifs).

Dans le cadre des actions " Bien vieillir ", l'IRPS propose des séminaires " réussir sa retraite ", des formations " passage à la retraite, projet de vie " et des conférences " maladie d'Alzheimer " et " aide aux aidants familiaux ".

Pour organiser une action avec l'IRPS et en savoir + :
www.institut-prevention.fr

TÉMOIGNAGE

Colette Fabrigoule, directrice de recherche émérite au CNRS et intervenante pour l'IRPS

« Le but de ces stages est d'aider à évacuer les peurs, de relativiser notamment celle de la dépendance. Quand on interroge les participants, ce qui ressort le plus souvent en évoquant le vieillissement, ce sont des éléments négatifs. Mais en vieillissant, il faut regarder tout ce que l'on a encore, plutôt que ce que l'on perd. Il faut donner envie de vivre, sans pour autant nier les problèmes. L'homme est un animal social. Vivre, c'est se projeter dans l'avenir. Les gens qui vivent vieux sont ceux qui font des projets. Ces stages permettent aux participants de se poser une journée pour penser à tout cela et s'adapter au changement à venir. »

Espace adhérent
vous ne pouvez plus vous en passer...

L'espace adhérent fête sa première année. Près de 50 000 adhérents bénéficient déjà régulièrement de ses services en ligne.

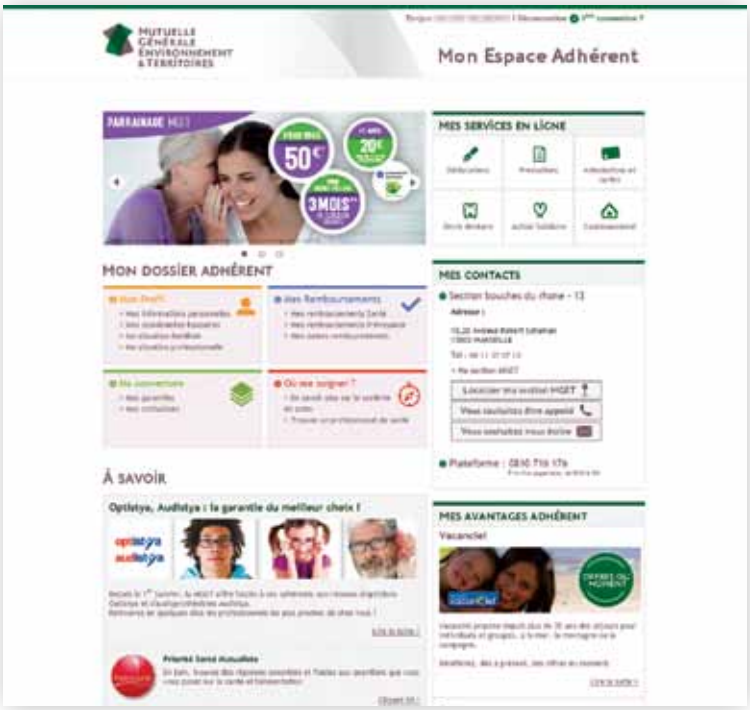
Et vous : êtes-vous inscrit à l'espace adhérent ?

En un clic, tous les services et prestations de la MGET dans votre espace, avec un identifiant unique.

UTILE
pour mettre à jour vos infos personnelles, suivre vos remboursements, trouver un professionnel de santé, etc.

PRATIQUE
pour envoyer votre devis dentaire, signaler un changement de situation, retrouver une attestation, etc.

IMMÉDIAT
pour découvrir des infos santé et de prévention



CONCRET
avec tous vos avantages adhérents

FACILE
pour trouver les coordonnées de votre section

Vous n'êtes pas encore inscrit ?

Alors suivez le guide et rejoignez-nous.

Flashez ce code pour découvrir la visite guidée en vidéo.

Retrouvez nos fiches pratiques :
- Fiche inscription
- Fiche 1re connexion
- Fiche perte d'identifiants

sur mget.fr rubrique espace adhérent

Contactez-nous sur **mget.fr** rubrique nous contacter

Ce qui change dans le dentaire

La mise en place d'un 3e avenant à la convention nationale des chirurgiens dentistes* entraîne, depuis le 1er juin 2014, quelques changements pour les professionnels de santé, les mutuelles et leurs adhérents. Explications.

UN DEVIS NATIONAL

Cet avenant prévoit notamment l'utilisation d'un devis unique national par l'ensemble des chirurgiens-dentistes. Il est censé apporter plus de clarté et de transparence pour le patient (origine des matériaux, répartition du coût de l'acte). Ce devis portera la nouvelle codification des actes récemment mise en place. Toutefois, certaines parties de ce document pourront comporter des termes techniques. N'hésitez pas à demander à votre chirurgien-dentiste de vous aider à la compréhension de votre devis. Vous pourrez ensuite transmettre votre devis à votre centre de gestion (adresse mentionnée au dos de votre carte mutualiste de tiers payant) pour connaître le montant du remboursement de la MGET.

DES REVALORISATIONS TARIFAIRES

Par ailleurs, certains actes dentaires ont fait l'objet d'une revalorisation de leur base de remboursement par la Sécurité sociale. Citons par exemple l'évacuation d'abcès parodontal ou l'urgence douloureuse. La conséquence est une amélioration du remboursement par la MGET pour ces actes revalorisés.

PRISE EN CHARGE DE CERTAINS ACTES PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE

À l'occasion de la mise en place de la nouvelle codification des actes dentaires, la Sécurité sociale a décidé de prendre en charge certains actes qui, jusque-là, ne l'étaient pas. Il s'agit, par exemple, de la couronne amovible transitoire ou la couronne sur implant (voir ci-contre). De ce fait, ces actes sont mieux remboursés par la MGET. Cependant, la plupart des actes qui n'étaient auparavant pas pris en charge par la Sécurité sociale restent non remboursés par celle-ci.

LE BRIDGE ENTRE DANS LE CONVENTIONNEMENT DENTAIRE DES MUTUELLES DE LA FONCTION PUBLIQUE

Le conventionnement dentaire mutualiste s'étoffe d'une nouvelle prestation : le bridge qui vise à remplacer une ou plusieurs dents absentes en s'appuyant sur les dents adjacentes. Cet acte va donc bénéficier des avantages du conventionnement :

– prestation améliorée ;
– reste à charge maîtrisé par un tarif plafonné ;
– tiers payant.

* La convention qui régit les rapports entre les chirurgiens dentistes et l'assurance maladie, notamment en termes de prise en charge des soins, a été signée en 2006.

Les principaux changements au 1er juin

La prise en charge de la couronne sur implant

Assimilée à une prothèse fixe, la couronne sur implant est dorénavant prise en charge par la Sécurité sociale et par la MGET. Toutefois, cela ne concerne que la prothèse et non pas l'acte chirurgical d'implantologie préalable qui lui n'est toujours pas remboursé.

	Votre remboursement Sécurité sociale + MGET	
	Avec une offre de base	Avec une offre surcomplémentaire
MOI	236,50 €	354,75 €
RSP MGET	268,55 €	354,55 €

Le bridge mieux remboursé avec le conventionnement dentaire mutualiste

Le bridge (remplaçant de 1 à 3 dents) bénéficie d'une prise en charge de 1 000 € de la part de la mutuelle. La négociation avec les praticiens permet un reste à charge maîtrisé, voire nul, notamment pour le bridge entièrement métallique. Lorsque le bridge remplace plus de 3 dents, chaque élément supplémentaire du bridge est remboursé par la mutuelle à hauteur de 110 €.

Votre chirurgien dentiste est-il conventionné ?

Pour le savoir, vous pouvez appeler la plateforme de la MGET (n° Azur 0 810 716 176), contacter votre section ou utiliser l'outil de géolocalisation dans votre espace adhérent (mget.fr).

N'oubliez pas de lui demander à bénéficier du tiers payant pour éviter une avance de frais.

Aller vite ou aller loin

Hubert Borderie,
président général de la MGET.

La 68e assemblée générale de la MGET s'est tenue dans le Palais des congrès de Perpignan les 18 et 19 juin 2014. Partageant tous la même ambition quant au rapprochement avec la MGEN, les délégués ont exprimé quelques exigences pour la réussite de ce projet.

Perpignan, dont la gare a été célébrée par le peintre Salvador Dali comme le "centre de l'univers cosmique", a déjà reçu les délégués de la MGET, il y a 35 ans. À l'issue des Trente glorieuses, quand l'extrême droite ne faisait pas 45 % des votes aux municipales…
Évoquant la réorganisation des territoires (*« ça bouge sur la carte de France, mais aussi dans le quotidien de chacun, et pas toujours dans le bon sens »*), le président général Hubert Borderie déplore *« les difficultés pour les familles, les emplois précaires et les services publics qui se dégradent, la paupérisation des fonctionnaires dont le point d'indice est gelé jusqu'en 2017 »*. Il exhorte le mouvement social à ne pas laisser ses adhérents sombrer dans la dépression. *« La défense du service public passe par la défense de ses agents et par la mise en valeur des services qu'ils rendent (…) C'est un combat de tous les jours. Et il faut, autant que possible, y ajouter du bonheur et de la joie de vivre... »*

Pas d'augmentation en 2015

Présentant les principaux indicateurs de l'exercice comptable 2013 et annonçant un budget 2014 à l'équilibre, Michel Tesseyre, trésorier général de la MGET, a annoncé qu'il n'y aurait pas d'augmentation générale de la cotisation santé des adhérents en 2015 (hors augmentations liées aux changements de situation individuelle : indice, tranche d'âge, etc.).

DES AVANCÉES TIMIDES

On ne peut nier que les politiques conduites depuis deux ans ont produit quelques effets positifs : des LFSS[1] sans déremboursement, la loi Le Roux qui sécurise les prestations mutualistes dans le cadre des conventionnements, des décrets d'application de la réforme de retraite favorables aux carrières longues ou à temps partiel, l'extension de la CMU-C au moins de 25 ans isolés et précaires ou encore l'abrogation du délai de carence des fonctionnaires. On retient aussi le projet de loi sur l'autonomie qui sera examiné vers la fin 2014 au Parlement. *« Mais nous attendons toujours la politique de santé courageuse annoncée par le président de la République au congrès de la Mutualité, à Nice, en 2012 (…). »*

PLAIDOYER POUR UNE EUROPE SOCIALE

« Trop de souffrances, pas assez d'espérance », a renchérit le secrétaire général, Daniel Billard, reprenant la phrase du Premier ministre Manuel Valls, lors de sa prise de fonction le 8 avril 2014, et faisant un parallèle entre cette désespérance française et les réactions électorales suicidaires qui ont marqué les dernières élections européennes. *« Nous ne pouvons pas passer ce résultat sous silence (…).*

“Ce qui nous rassemble”

Thierry Beaudet, *président de la MGEN et du groupe Istya*

Si la fusion programmée entre la MGET et la MGEN n’est pas remise en cause, certains sujets néanmoins font l’objet de discussions approfondies. *« Nous préférons faire bien, plutôt que faire vite »,* résume Hubert Borderie.

Conscient des attentes des délégués, le président de la MGEN, Thierry Beaudet, a rappelé ce qui rassemble déjà la MGET et la MGEN : *« La même ambition d’une mutualité militante (…), qui apporte des réponses solidaires pour faire face aux besoins de nos adhérents (…). La mobilisation en permanence de la force du groupe à destination des plus fragiles. (…). C’est être des militants de la Sécurité sociale… »* (…) *« Ce qui nous rassemble aussi, c’est le groupe Istya (…) la création de Complémen’ter (…), l’ouverture des réseaux optiques, dentaires et audio (…). »* Mais il y a des interrogations : *« Comment préserver l’ADN professionnel de la MGET (…), comment les militants MGET viendront enrichir le travail des militants MGEN (…), etc. Il faut trouver les modalités. N’allons pas à marche forcée (…). Il vaut mieux aller loin que vite. »*

Les Français sont-ils indifférents aux choix des politiques européennes, ou sont-ils lassés d’une législation tatillonne (…) » Pour les mutualistes, le débat doit se poser en d’autres termes : *« Une Europe sociale, une Europe fiscale, une Europe écologique, une Europe de paix, et donc une Europe de progrès, ne sont-elles pas les composantes du bien-vivre ensemble, dans la tolérance et dans le respect de nos différences ? »*

DES ADHÉRENTS PLUS SATISFAITS

Retour aux chiffres avec le directeur général Denis Fournier, qui présente quelques données significatives sur l’activité de la MGET en 2013. Confirmation, cette année encore, de l’augmentation des adhésions et de la baisse des démissions. Nos adhérents se concentrent surtout sur nos offres historiques : MOI (68 % des adhérents) et RSP MGET (25 %), même si les offres Complémen’ter poursuivent leur développement. Globalement, les prestations santé restent assez stables (2 % de variation en moyenne). Enfin et surtout, il faut souligner le taux de satisfaction des adhérents qui atteint 95 %. *« C’est le résultat des efforts conduits depuis trois ans par notre mutuelle pour améliorer le service rendu aux adhérents, dans les sections et au siège. »*

PARVENIR À UN BON ACCORD

En conclusion, le président général précise les chantiers de la MGET pour les mois à venir : poursuivre le développement de Complémen’ter, se consolider et se développer sur les champs historiques (MEDDE, MAAF [2] et organismes rattachés), préparer les prochains référencements et poursuivre l’amélioration de la qualité de service. *« Nous y travaillons en permanence sur toute la chaine des intervenants MGET, des sections aux services centraux. »* Autre chantier important pour le mouvement mutualiste : la reconfiguration du régime obligatoire et du régime complémentaire, à travers MFP Services et Istya.

Mais dans la salle, l’attention se concentre surtout sur la fusion de la MGET avec la MGEN. *« La MGET a rappelé ses souhaits dans ce rapprochement : la préservation de certaines offres historiques, le maintien d’un “ADN” MGET, la pérennisation d’une mutuelle du Livre III et la mise en œuvre de conditions sociales optimum pour l’avenir des salariés (…). Pour que ces orientations soient mises en œuvre, et parvenir à un bon accord avec la MGEN, il faudra peut-être prendre plus de temps. »* L’assemblée générale 2015 se tiendra à Dijon. Toutefois, au vu des chantiers en cours, d’autres rendez-vous pourraient se profiler avant.

Départ du secrétaire général Daniel Billard

Daniel Billard, secrétaire général de la MGET depuis 2005 et membre du bureau depuis 2001, a annoncé qu’il se dégageait de sa fonction très prenante de secrétaire général. Une décision qui prive la gouvernance de la MGET de l’un de ses orateurs les plus éloquents. Toutefois, il demeure administrateur de la MGET, qui n’a donc pas tout perdu.

1. LFSS : lois de financement de la Sécurité sociale ;
2. MEDDE : ministère de l’Écologie, du Développement durable et de l’Énergie ;
MAAF : ministère de l’Agriculture, de l’Agroalimentaire et de la Forêt.

Action solidaire : une efficacité renforcée

L'année 2013 a été marquée par une valorisation du rôle de l'action sociale et une refonte de ses dispositifs d'attribution. Les délégués ont validé ces évolutions lors de l'assemblée générale de MGET Action solidaire.

Le constat est connu : une crise économique dont on ne voit pas la fin, des plans d'austérité qui se succèdent, le gel des salaires des fonctionnaires, le surendettement qui progresse, le pouvoir d'achat en berne, la capacité de se soigner pour certains assurés sacrifiée… Et des adhérents qui parfois ne peuvent plus payer leurs cotisations… Face à ces situations, *« il fallait agir plus vite et mieux,* explique Didier Delabre, vice-président délégué de MGET Action solidaire. *Il fallait faire évoluer un dispositif parfois lourd et complexe pour apporter plus de cohérence et d'efficacité à l'action sociale de la MGET. Nous nous sommes basés sur l'expérience des élus et des sections pour améliorer les prestations et simplifier les procédures, pour que notre action soit plus proche des adhérents, plus lisible, plus réactive (…). On a réduit le nombre de prestations et augmenté leur montant pour les mettre plus en adéquation avec les besoins des adhérents »*. Pour les prêts, par exemple, l'un des objectifs, pour ne pas mettre les adhérents en difficulté, est de proposer une solution de remboursement n'excédant pas 100 € par mois.

Activité 2013

- Prestation sociales départementales : **213 374 €**
- Prestations nationales : **406 265 €**
- Les prêts : **238 000 €**

LA SECTION EST LA PORTE D'ENTRÉE

Résultats : une meilleure lisibilité pour les adhérents de l'aide que la MGET peut leur apporter et des aides mieux ciblées et mieux instruites. *« Les élus et conseillers adhérent ont intégré l'action solidaire dans leur rôle de conseil et d'orientation avec une double mission : guider les adhérents dans les aides de la MGET, mais aussi dans leur démarche auprès des organismes susceptibles de les aider. »* À l'appui de cette démarche, une communication régulière sur l'action solidaire et sociale a été initiée dans *MGET Mag*.

« Il faut le dire et le redire, insiste Didier Delabre : *la section est la porte d'entrée de notre action solidaire et sociale. Les élus et conseillers adhérents en sont les principaux acteurs. »*

Didier Delabre,
vice-président délégué de MGET Action solidaire.

Une simplification des procédures

- Accès à l'ensemble des prestations sociales quelle que soit l'offre souscrite par l'adhérent ;
- Réduction et simplification des formulaires de demandes d'aide ;
- Création du règlement de la Commission nationale d'Action sociale pour simplifier et optimiser le travail de cette instance ;
- Traitement des dossiers basé sur des critères concrets : quotient familial et reste à vivre par jour et par personne, ce qui ménage une liberté d'action et d'appréciation ;
- Information immédiate des présidents de sections sur l'issue des dossiers examinés.

Élections au conseil d'administration de MGET Action solidaire (Livre III)

Les délégués ont procédé à l'élection de 9 nouveaux administrateurs, portant ainsi à 21 membres le conseil d'administration de MGET Action solidaire, conformément à la décision de l'assemblée générale du 26 mars 2014.

Nouveaux élus : Yves Barbot, Fabrice Bouquet, Jacky Boyer, Éric Brassart, Catherine Chaton, Christian Lauron, Élisabeth Le Médec, Daniel Muller, Gérard Philippe.

Ils rejoignent : Daniel Billard, Hubert Borderie, Didier Delabre, Bernard Cassou, Frantz Fanon, François Fernandez, Marc Gouyon, Élisabeth Husté, Bernard Marty, Michèle Rollin, Laurent Tef et Michel Tesseyre.

La Fondation de la Route fait l'événement

Le village de la Fondation de la Route est une vitrine du savoir-faire de la MGET et de ses militants. Comme toujours, l'événement attire tous les publics, petits et grands, ainsi que les "officiels" et les médias.

Beaucoup de monde pour l'inauguration du village de la Fondation aux cotés d'Hubert Borderie, président général de la MGET, Thierry Beaudet, président de la MGEN, François Fernandez, président de la section 66, et le secrétaire général de la Fondation de la Route, Yves Barbot. Danièle Pagès, première adjointe au maire de Perpignan, Francis Charpentier directeur de la DDTM 66, Fabrice Rosay, directeur du cabinet du préfet des Pyrénées-orientales, les représentants de la gendarmerie, de la police et des pompiers, ainsi que les caméras de France 3 étaient au rendez-vous de l'événement.

Le Village avait déployé tout son dispositif de prévention (simulateur de conduite auto et moto, testo-choc, ergovision, lunettes d'alcoolémie, etc.), dont une nouvelle voiture tonneau, "impatiente de faire ses premières démonstrations"… Autres nouveautés cette année : deux conférences, l'une sur le thème "produits actifs (cannabis, alcool, médicaments…) et risques routiers", et l'autre sur le sommeil : "se reposer pour être en forme sur la route".

LE SENS DU COLLECTIF

« Nous apprécions votre participation à cet effort collectif menée en parallèle avec l'action de l'État, a salué l'adjointe au maire, Danièle Pagès. *C'est un travail inlassable en faveur de la sécurité routière qu'il faut mener tous les jours. »* De fait, en dépit des actions collectives ou privées, on déplore encore en France 3 000 morts chaque année (56 000 accidents). L'objectif national est de passer en dessous des 2 000 morts en 2020. De son côté, le directeur de la DDTM 66, Francis Charpentier, a déploré *« un taux d'accident très important lié à l'alcool, ainsi qu'un trop grand nombre d'accidents en deux roues. Au total, 30 morts par an dans le département des Pyrénées orientales ! Alors que l'individualisme prospère, les bénévoles de la Fondation de la Route démontre un grand sens du collectif ».*

Évoquant une activité 2013 très riche, le secrétaire général de la FDR, Yves Barbot, a félicité tous les bénévoles de la Fondation qui se mobilisent partout en France, régulièrement, au service de la prévention, de plus en plus dans le cadre d'Istya. *« Des actions à travers lesquelles la MGET poursuit son projet humaniste et citoyen. »* Tout en soulignant *« que la Fondation ne peut pas tout et que les citoyens ont aussi un rôle à jouer ».*

« Notre village a de plus en plus de succès, s'est félicité de son côté le président général, Hubert Borderie. *C'est lié d'une part à sa visibilité régulière et répétée dans les régions, à son savoir-faire et son sérieux reconnu et à sa pédagogie, qui privilégie la responsabilité, la connaissance et l'appropriation. »*

Les chiffres 2013 de la Fondation

- 26 000 visiteurs ;
- 81 "actions locales" ;
- 6 "Senior de la Route" ;
- 2 "Urgence Route" ;
- 21 "Urgence Jeunes" ;
- 4 actions dans le cadre du "Parcours santé durable" de la MGET.

Pour en savoir

Pour connaître les prochains villages et les actions à venir de la Fondation : **www.fondationdelaroute.fr**

L'IRPS fête ses dix ans

En 2004, la MGET créait l'Institut de recherche en prévention santé (IRPS). dix ans plus tard, elle dresse un premier bilan et rend hommage à ceux qui ont créé l'institut, l'ont porté et développé pour en faire un outil efficace en matière de prévention et une vitrine du savoir-faire mutualiste.

Deux tables-rondes sont organisées. Les interventions sont entrecoupées de témoignages vidéo. **Omar Brixi,** médecin en santé publique, anime les échanges.

QUEL BILAN 10 ANS APRÈS ?

Le bilan de dix années au service de la prévention : ce qui a été réussi et les erreurs, sans se priver d'une légitime fierté.

Participants :

- **Bernard Cassou,** *professeur émérite de santé publique à l'Université de Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines et responsable du département "Bien vieillir" à l'IRPS ;*
- **Christiane Delabre,** *membre du bureau national de la MGET et administratrice de l'IRPS ;*
- **Christine Dessenne,** *consultante en entreprise et formatrice en addictologie ;*
- **Marc Gouyon,** *vice-président général de la MGET en charge de la prévention ;*
- **Jean-Denis Fauxpoint,** *psychologue clinicien, intervenant IRPS.*

En ouverture, le président général **Hubert Borderie** rappelle que l'acte fondateur de l'IRPS est la catastrophe de l'usine AZF à Toulouse en 2001, lorsqu'à la demande de la DDT, des équipes de la MGET sont intervenues en soutien aux agents, inaugurant ainsi un dispositif d'accompagnement, une méthode, qui allait devenir la marque de fabrique de l'IRPS. Pour **Marc Gouyon,** l'IRPS s'est attaché à répondre aux besoins des adhérents. *« Si l'on a aujourd'hui des résultats, c'est que l'on a su adapter notre offre aux besoins. L'IRPS a commencé sur la préparation à la retraite avec Bernard Cassou. Ensuite, il a pris une ampleur nouvelle avec les interventions sur le stress de Florence Hutin Van Thuy. »* **Bernard Cassou,** qui collabore depuis 16 ans avec la MGET, n'aime pas trop l'expression "bien vieillir" : *« Elle résonne comme une injonction et l'injonction rend malade. »* Il faut être prudent quand on aborde la prévention : *« Dans le domaine des soins, on a un point de repère : le symptôme du patient (…). Mais dans la prévention, il n'y a pas de demande (…). C'est souvent la peur qui créé la demande… Mon objectif, c'est que les gens abordent la retraite avec l'envie de vivre (…), de profiter de leur retraite et de prendre du plaisir, et non pas de passer son temps chez les médecins. »* **Jean-Denis Fauxpoint** dénonce les diktats de la vie moderne : *« Le modèle dominant, c'est : "il faut être beau, fort, efficace et performants 24 h sur 24". Une contrainte impossible à tenir et délétère, jusqu'à ce que quelqu'un vous donne les outils pour une prise de conscience et pour retrouver votre autonomie. »*

La parole à la salle :

Une section déplore, avec des crédits en baisse, la difficulté de réaliser des actions pour les départs en retraite. Une autre rappelle qu'il y a de plus en plus de collègues en difficulté parce qu'ils perdent leurs repères professionnels. *« On ne parle plus d'objectifs collectifs, mais individuels. Il faut toujours être au meilleur niveau et faire toujours plus. »*

L'IRPS ET LE MONDE DU TRAVAIL

Comme le souligne Omar Brixi, la question de la prévention ramène toujours au travail : *« Ceux qui en souffrent parce qu'ils n'en ont pas, ceux qui en souffrent parce qu'ils en ont trop. »*

Participants :

- **Caroline Dudet,** *responsable département Santé, prévention et action sociale MGEN ;*
- **Fabrice Hervan,** *président de la section MGET 95 et président du Clas de la DDT 95 ;*
- **Florence Hutin Van Thuy,** *psychologue clinicienne, psychothérapeute et responsable du département Santé et Travail à l'IRPS ;*
- **Élisabeth Le Médec,** *chef d'unité de Gestion des ressources humaines de la DDTM 22 et administratrice MGET ;*
- **François Figueras,** *administrateur national MNT, référent territorial Languedoc-Roussillon.*

Omar Brixi : *« Il faut aborder à la fois la relation collective et individuelle au travail. Par exemple, en matière de risques psychosociaux (stress et violence), il faut voir ce qui peut être mis en place du côté de l'entreprise, afin de ne pas basculer dans le stress pathologique, et ce que la personne peut faire pour elle-même (relaxation, psychothérapie, etc.) ».* **Élisabeth Le Médec :** *« Les services du personnel sont conscients des risques psychosociaux. Les plus grands risques sont dans les DDTM avec la perte de la structure et des métiers. On fait appel à l'IRPS car les agents sont parfois démunis… ».* **François Figueras :** *« C'est par le rapprochement avec l'employeur qu'on arrive à des résultats ».* **Caroline Dudet** évoque l'expérience de prévention avec l'Adosen, qui a investi depuis longtemps le champ de la prévention chez les jeunes : *« Des élèves qui vont bien, ce sont aussi des enseignants qui vont bien et réciproquement (…) ».* **Fabrice Hervan,** évoquant une action récente de l'IRPS, déplore une perte de lisibilité des métiers. *« Certains agents ne savent pas s'ils sont encore "utiles" au service public. L'action qu'on a menée a permis de remettre l'individu au centre des préoccupations. Des conseils ont également été donnés aux cadres, comme, par exemple, d'aller saluer tout le monde le matin… »* **Florence Hutin Van Thuy :** *« Notre objectif c'est de recréer le lien entre les gens, de faire en sorte qu'ils puissent se rencontrer et se parler à nouveau ».* **Marc Gouyon :** *« L'IRPS est au service des adhérents et des employeurs. Il faut qu'on soit à l'écoute pour répondre à tous les besoins. »*

Le **Dr Marc Jamoulle,** médecin traitant en Belgique et chercheur à l'université de Liège, invité surprise, plaide pour la prudence en matière de prévention. Dans certaines circonstances, celle-ci peut faire plus de mal que de bien. *« Le dépistage du cancer de la prostate, au final, créé plus de malades qu'il n'en soigne (…). En tant que médecin, je dois protéger mon patient contre le grand marché de la santé. 50 % des médecins sont informés par la documentation des labos. Ils ne sont donc pas très bien équipés pour vous protéger contre les effets délétères des médicaments… »*

Flashez ce code et découvrez le film réalisé à l'occasion des 10 ans de l'IRPS.

CONCLUSION D'HUBERT BORDERIE

L'IRPS est l'une des rares réalisations concrètes et professionnelles existant dans le monde mutualiste sur le thème de la prévention. L'Institut a acquis ses lettres de noblesse auprès des institutions publiques, ministère, directions départementales et régionales de l'Équipement, collectivités locales. En étoffant son réseau d'intervenants, en élargissant son catalogue d'actions et en s'ouvrant à d'autres mutuelles du groupe Istya, l'IRPS répond de mieux en mieux aux sollicitations de son environnement. Le défi de l'IRPS pour l'avenir est de continuer à poursuivre son développement, en s'appuyant sur des actions nouvelles et de nouveaux partenaires à identifier, au sein du monde mutualiste en premier lieu, et au-delà. Nous voulons faire de l'IRPS un outil majeur dans le domaine de la prévention.

Et moi, ça va ?

Bien dormir, bien manger, faire de l'exercice, éviter les excès de tabac et d'alcool, lutter contre le stress sont les facteurs de bonne santé cités spontanément par les Français. Ce sont aussi les thèmes du dispositif de prévention interactif, créé par la MGET, qui devrait pousser chaque adhérent à se poser lui aussi la question "Et moi, ça va ?".

La prévention a toujours été un "moteur" dans la démarche de la MGET vers ses adhérents. En témoignent les actions menées par la Fondation de la Route depuis bientôt 15 ans et par l'Institut de Recherche en prévention santé qui vient de fêter ses dix ans.
Avec son nouveau programme en ligne "Et moi ça va ?", la MGET s'engage une fois de plus dans une démarche de prévention totalement innovante et très concrète. *« Il s'agit de permettre à nos adhérents de tester leurs connaissances en matière de santé, d'établir leur profil, de mettre fin à certaines idées reçues et d'adopter de bonnes pratiques au regard de cinq grands indicateurs de santé,* explique Marc Gouyon, vice-président général en charge de la prévention de la MGET. *Chacun peut ainsi prendre sa santé en main en toute connaissance. »*
Ce programme a été conçu en collaboration avec les experts de l'Institut de Recherche en Prévention Santé et de la Fondation de la Route. L'ensemble des tests et des profils ont été conçus par des spécialistes des différents domaines (santé et travail, nutrition, addictions, activité physique, sommeil...). Ce qui constitue la garantie d'une évaluation sérieuse pour tous ceux qui testent leur forme.

D'abord sur Internet...

Connectez-vous sur le site **www.etmoicava.fr** (ou *via* **www.mget.fr**). Le dispositif est gratuit et ouvert à tous.
Au programme, cinq thématiques : santé et travail, nutrition, addictions, activité physique, sommeil.
Pour chaque thème, un petit test rapide permet, en 5 minutes chrono, d'évaluer son niveau de connaissance, ses pratiques et d'établir son profil au regard du thème sélectionné.
À l'issue du test, vous bénéficiez de recommandations personnalisées et vous avez la possibilité en un clic d'en faire profiter tous vos proches. Vous pouvez compléter votre information par des vidéos, des articles, etc. pour faire le plein de bonnes pratiques.

... et aussi en section

Des ateliers de prévention sont organisés dans votre section, certains sont d'ailleurs animés par des experts de l'IRPS (nutritionnistes, addictologues, psychologues, etc.). Pour connaître le programme des ateliers prévention en section , rendez-vous sur le site **www.etmoicava.fr** ou sur **www.mget.fr** (rubrique section).

Génération santé durable

Vous avez pu découvrir récemment la nouvelle signature "Générations santé durable" qui accompagne les documents de la MGET. Une signature qui explicite ce positionnement fort de la MGET dans la prévention et l'innovation, en valorisant à la fois le lien intergénérationnel et le partage des bonnes pratiques de prévention.

De gauche à droite : **Anne-Marie Cross, Christian Siros, Martine Lafont, Alain Grieu, François Fernandez, Fernand Sidou, Michel Cany, Daniel Sadurni, Claude Battle, Christian Bartissol** et **Bertin Ausseil,** tous membres de la CGS 66.

La section 66 a le sens de l'accueil

Organisatrice de l'assemblée générale 2014, la section 66 s'inscrit dans une tradition de terre d'accueil et de solidarité. Perpignan restera un grand souvenir pour les délégués.

« *Bienvenue en pays catalan.* » C'est en rappelant que ce département a été une terre de refuge pour les Espagnols fuyant le franquisme, que François Fernandez, président de la section des Pyrénées orientales, a accueilli les délégués de l'AG 2014. Descendant lui-même d'émigrés espagnols, il a évoqué le sens de la solidarité et d'accueil de cette terre catalane, posée entre mer et montagne et le plus souvent sous le soleil.

UNE VIE DE SECTION ANIMÉE

57 ans, ouvrier des parcs et atelier à la DIR[1] Sud-Ouest, François Fernandez est président depuis 1995. « *Je suis adhérent de la MGET depuis que je suis entré à la DDE[2], le 1er juillet 1981. Un temps où les valeurs de solidarité étaient en haut de l'affiche.* » Et de déplorer une forte tendance aujourd'hui au repli sur soi de chacun.

« *Ça faisait longtemps que l'on avait envie de recevoir l'AG, depuis la dernière AG à Perpignan, en 1979 ! C'est un défi que l'on s'est lancé. Les membres de la Commission de gestion spéciale (CGS) étaient très motivés. Nous avons une vraie vie de section avec une CGS qui se réunit régulièrement. Tout le monde s'y est mis, avec l'appui des services centraux de la MGET, du Palais des congrès et du directeur de la DDTM[3], qui nous a accordé une autorisation spéciale d'absence d'une semaine. Pour organiser le village de la Fondation de la Route, nous avons la chance d'avoir un élu à la CGS, Serge Truchaud, qui est aussi en charge de la sécurité routière à la DDTM. Nous avons bénéficié également de la proximité de la section de l'Hérault très engagée avec son président Bernard Marty.* »

LA DYNAMIQUE COMPLÉMEN'TER

Les adhérents de la section sont principalement des personnels d'exploitation qui ont été transférés au conseil général, dont la grande majorité est restée fidèle à la MGET. « *Nous avons une bonne implantation de mutualistes au sein du conseil général, ainsi qu'à la DDTM, aux parcs et à la DIR[1] Sud. Toutefois, on se développe surtout dans le cadre de Complémen'ter. Ça donne des résultats, nous sommes dans une bonne dynamique.* » La section compte près de 2 000 membres participants (2 500 adhérents avec les ayants droit). Pour assurer l'importante activité de la section, la conseillère adhérent Hélène Da Silva (actuellement en congé maternité et remplacée par Amandine Verhaeghe) est épaulée par une responsable d'équipe qui partage son temps avec le Gard.

Depuis longtemps, la section entretient d'excellents rapports avec la MGEN. Évoquant le rapprochement avec la MGEN, François Fernandez rappelle : « *J'ai toujours milité pour une grande mutuelle de la fonction publique. Le souci permanent du meilleur accompagnement de nos adhérents dans le temps nous oblige à nous rapprocher d'une mutuelle pour continuer d'assurer nos missions dans les meilleures conditions.* »

1. DIR : Direction interdépartementale des routes.
2. DDE : Direction départementale de l'Équipement.
3. DDTM : Direction départementale des Territoires et de la Mer.

François Fernandez, président de la section.

VOS ÉLUS DE LA MGET

Président : **François Fernandez**
Vice-présidente : **Martine Lafont**
Vice-président : **Christian Bartissol**
Trésorier : **Alain Grieu**
Secrétaire : **Michel Cany**

POUR CONTACTER LA MGET

Direction départementale des Territoires et Mer
2, rue Jean Richepin
66 000 Perpignan
Tél. : 04 68 38 11 58
mget66@mget.fr
Accueil : du lundi au vendredi, de 9 h 30 à 11 h 30.

La perte auditive

En France, la presbyacousie est la principale cause de surdité. Les prothèses auditives sont un traitement efficace, mais leur prix est souvent un frein à l'équipement. Comment s'équiper... au meilleur prix ?

1 QU'EST-CE QUE LA SURDITÉ ?

La surdité est une déficience auditive. On distingue quatre degrés de surdité : légère (de 20 et 40 décibels de perte), moyenne (de 40 et 70 dB), sévère (de 70 et 90 dB) et profonde (plus de 90 dB de perte). *« Différents facteurs peuvent en être à l'origine,* témoigne Marc Gréco, président du Syndicat national des centres d'audition mutualistes (Synam). *La principale cause est le vieillissement : les cellules ciliées qui tapissent l'oreille interne s'altèrent avec l'âge. C'est la presbyacousie. Autres causes possibles : une maladie, une infection, des antécédents familiaux, la prise de médicaments ototoxiques, l'exposition chronique au bruit ou encore les traumatismes acoustiques (coup, choc). Généralement, il s'agit d'une somme de facteurs que l'on a du mal à isoler et quantifier. »*

2 QUAND FAUT-IL CONSULTER ?

« La plupart du temps, la surdité s'installe progressivement. Il est donc difficile de s'en apercevoir. C'est souvent l'entourage qui le remarque. » Cependant, des signes peuvent vous alerter : vous faites souvent répéter, vous avez des difficultés à suivre une conversation avec plusieurs personnes ou dans un environnement bruyant, votre entourage vous fait remarquer que le volume de votre télévision est trop élevé… *« Une personne malentendante va avoir tendance à s'isoler. Il faut consulter le plus tôt possible : parlez-en d'abord à votre médecin traitant, qui vous orientera ensuite vers un médecin ORL. »*

3 COMMENT POSE-T-ON LE DIAGNOSTIC ?

Le médecin ORL procède à un bilan complet et réalise des tests : audiogramme, tympanogramme… *« Dans le cas d'une surdité de transmission (atteinte de l'oreille externe ou moyenne) le traitement peut être médicamenteux (antibiotiques, anti-inflammatoires) ou chirurgical. Mais dans la majorité des cas, il s'agit d'une surdité de perception (atteinte des cellules ciliées de l'oreille interne) due à une presbyaccousie. L'appareillage représente alors une solution efficace. »*

4 COMMENT SE FAIRE APPAREILLER ?

Ordonnance en main, rendez-vous chez un audioprothésiste. *« Il fera d'abord le point sur la gêne dont vous souffrez… puis étudiera la forme de vos conduits auditifs et procédera à des mesures complémentaires,* détaille Marc Gréco, *avant de vous orienter vers l'appareil adéquat (prothèses intra-auriculaires, contours d'oreille ouverts ou fermés), que vous pourrez tester pendant quelques semaines. »* La correction de la surdité se fait progressivement pour que le patient s'habitue au changement. Afin de régler les appareils, deux à trois visites par an chez l'audioprothésiste sont nécessaires. Des prestations incluses dans le prix, pour la durée de vie des prothèses (environ 4 ans).

5 EN TANT QU'ADHÉRENT MGET, QUELS SONT MES AVANTAGES ?

Un appareillage coûte cher : de 700 à 1 800 €/oreille. Pour lever le frein financier, la MGET a ouvert à ses adhérents, en janvier 2013, le réseau Audistya. En vous rendant chez l'un de ses 3 100 audioprothésistes conventionnés, vous bénéficiez d'un devis clair pour chaque type d'équipement, du tiers payant ainsi que de tarifs encadrés et plafonnés, pour maîtriser votre reste à charge et réaliser des économies (jusqu'à 30 % par rapport aux prix du marché). Autres avantages : une garantie en cas de panne étendue à 4 ans et un kit d'entretien gratuit offert pour tout nouvel appareil. En outre, selon votre contrat, la prise en charge pour chaque appareil, peut atteindre 650 €.

Pour en savoir + sur Audistya, vous pouvez appeler la plateforme de la MGET : **n° Azur 0 810 716 176** ou contactez votre section.

Soignez votre flore intestinale

Rempart contre de nombreuses maladies, la flore intestinale est un écosystème délicat. Son équilibre peut être perturbé, avec des conséquences négatives sur la santé.

Chacun d'entre nous héberge dans son ventre un écosystème particulier : la flore intestinale, aussi appelé microbiote. Cette flore de plus de mille milliards de bactéries, nichées tout le long du tube digestif, se constitue à la naissance. *« Dans le ventre de la mère, le tube digestif du bébé est vierge. Des bactéries vont progressivement le coloniser à partir de sa vie extra-utérine,* explique le Pr Philippe Ducrotté, gastro-entérologue au CHU de Rouen. *À mesure que l'enfant grandit, sa flore va se diversifier en fonction de son alimentation. Ce qu'il va boire et manger pendant les deux premières années de sa vie va conditionner sa flore de l'âge adulte. »*

UN RÔLE PROTECTEUR

Depuis une dizaine d'années, le microbiote intestinal fait l'objet d'intenses recherches tant il semble jouer un rôle prépondérant sur notre santé. *« Ses bactéries nous défendent contre les agressions de bactéries extérieures (pathogènes), interviennent dans la maturation de notre système immunitaire, améliorent la digestion et le métabolisme »*, poursuit le Pr Ducrotté. Un microbiote peu diversifié favoriserait le développement de maladies inflammatoires (maladie de Crohn), de troubles de l'intestin, voire de certains cancers digestifs (côlon). Il peut être également associé à des pathologies telles que l'obésité, le diabète de type 2, les allergies ou encore des troubles du foie (cirrhose non alcoolique). *« D'autres études tendent à montrer que les bactéries qui composent la flore intestinale "dialoguent" avec notre cerveau : elles joueraient un rôle dans le développement des symptômes autistiques et de la dépression. »* Le microbiote conditionnerait aussi nos capacités d'apprentissage.

GARE AU DÉSÉQUILIBRE

L'équilibre de la flore intestinale peut être perturbé. Crampes et douleurs abdominales (aiguës ou chroniques), diarrhée, ballonnements, inflammation, fatigue… sont autant de signes d'alerte. Plusieurs facteurs peuvent en être la cause : alimentation déséquilibrée (trop riche en viande, en sucre) ou changement d'alimentation, stress, prise d'antibiotiques. Pour rétablir l'équilibre, les prébiotiques et probiotiques peuvent être conseillés. *« Les premiers sont des substances alimentaires naturellement présentes dans les légumineuses, la chicorée, les artichauts, agrumes, l'ail, l'oignon… Ils favorisent la croissance des "bonnes" espèces de bactéries, déjà présentes dans notre organisme. Les seconds sont des organismes vivants (souvent des ferments lactiques) qui, ingérés en quantité adéquate préviennent des infections virales, aident à la digestion... On les retrouve dans différents produits : aliments (yaourt, lait fermenté, kéfir, choux), médicaments, suppléments alimentaires. »* Si, malgré une alimentation équilibrée, les symptômes persistent, il convient d'en discuter avec son médecin avant de se lancer dans une cure de pré et/ou probiotiques. Leurs effets peuvent en effet varier selon les souches de bactéries qu'ils contiennent. *« Aujourd'hui, le défi des chercheurs est de mieux comprendre l'activité de ces bactéries, comment elles interagissent entre elles, avec notre organisme et notre alimentation. Nous n'en sommes qu'au début de la connaissance de cette flore ! »*

CÉSARIENNE : DES EFFETS INATTENDUS

Des études tendent à prouver que les enfants nés par césarienne auraient un risque accru d'obésité et d'allergies (asthme, rhinites…). Non exposés aux bactéries vaginales et fécales de leur mère, comme ceux nés par voies basses, ils développeraient une flore intestinale moins diversifiée, caractérisée par une très faible quantité (voire l'absence) de certaines bactéries, ce qui influerait sur leur activité métabolique et le développement de leur système immunitaire.

Soigner l'anorexie à la Maison de Sol

Pour soigner les jeunes de 12 à 18 ans souffrant de troubles de conduites alimentaires (TCA), la Maison de Solenn propose des soins qui privilégient la "transdisciplinarité".

Dr Corinne Blanchet-Collet, endrocrinologue et spécialiste de la TCA.

Bienvenue dans le service de pédopsychiatrie pour adolescents de l'hôpital Cochin à Paris, plus connu sous le nom de Maison des adolescents - Maison de Solenn*. L'atmosphère ici a peu à voir avec celle d'un service hospitalier. L'adolescent qui franchit l'entrée de la Maison de Solenn doit se sentir accueilli et en confiance. L'anorexie mentale chez l'adolescent est une maladie psychiatrique, d'origine multifactorielle, dont la conséquence la plus visible est la perte de poids massive, avec des répercussions sur l'ensemble de l'organisme et du psychisme. Une maladie qui peut être fatale. On estime à 5 % la part de la population française atteinte de troubles de comportement alimentaire (hors obésité), dont 0,5 à 1 % est concernée par l'anorexie.

UNE VRAIE MALADIE

L'anorexie n'est ni un phénomène de "mode de minceur" ni une mauvaise habitude alimentaire, mais une réelle maladie qui touche garçons et filles, sans qu'ils en soient toujours conscients. Complexe, la prise en charge de l'anorexie réclame des soins personnalisés. Pour 90 % des patients, ce sera une consultation et une hospitalisation de jour ; pour les cas sévères, une hospitalisation à temps plein pour une durée de 3 à 6 mois.

Le Dr Corinne Blanchet-Collet, endocrinologue, est spécialiste des TCA : *« Il y a 10 ans, quand nous avons ouvert, nous avons accueilli des cas désespérés. Pour certaines familles, cette pathologie semblait incurable. Les parents espéraient trouver ici une solution miracle. »* Aujourd'hui, patients et parents consultent de plus en plus tôt, sans attendre le stade ultime. Ils sont conseillés par les professionnels de la santé qui travaillent avec les adolescents, comme les infirmières scolaires et les médecins généralistes mieux informés sur les lieux de soins et la prise en charge spécifique aux MDA (Maisons des adolescents). Depuis dix ans, des centaines de jeunes souffrant de TCA ont été soignés à la Maison de Solenn.

enn

L'atelier Arts plastiques.

Les garçons aussi

Dans l'inconscient collectif, l'anorexie est une maladie de fille. Pourtant, sur les neuf patients actuellement hospitalisés à la Maison de Solenn, trois sont des garçons (la moyenne nationale est de 10 %). *« L'anorexie des garçons est encore mal identifiée car son expression est différente. »* La dénutrition provoquant des troubles organiques graves comme des hépatites, atteintes rénales et cardiaques, *« les patients se retrouvent dans des services de spécialité comme la cardiologie, l'hépatologie, ou la néphrologie… simplement parce qu'on n'a pas su poser le diagnostic de la pathologie en cause : l'anorexie »*. L'anorexie se développe au moment de la puberté avec, pour les garçons *« la question de l'accès à la virilité, de l'identification à des modèles masculins, à se reconnaître comme sujet. Il y a aussi un questionnement sur la question du genre ou sur la sexualité »*. Il s'agit davantage d'une quête identitaire au sens large que pour les filles. *« Des blessures narcissiques, des échecs à des examens, peuvent aussi être des facteurs déclenchants, mais ils sont moins évidents que chez la fille. Ils ont souvent une prise alimentaire de marathonien. »* Ils sont moins restrictifs dans leur choix alimentaires que les filles. Leur alimentation est diététique et "hyper saine" mais pas du tout adaptée à leur hyper activité sportive, qui peut atteindre six heures quotidienne, 7j/7. À l'hôpital, le sport leur est initialement contre-indiqué tant que leur état général ne s'est pas amélioré. La reprise d'activité physique puis sportive est faite sur prescription médicale et accompagnée par des soignants.

UN BUG ADOLESCENT

« Au moment du processus de l'adolescence, il y a quelque chose qui ne peut pas s'accomplir, qui ne peut pas évoluer. C'est ce que j'appelle un "bug adolescent". L'adolescent se perd. Et on le retrouve errant, après des années, avec des complications somatiques, psychiques, relationnelles et sociales. On voit un peu plus de garçons qui présentent des formes d'anorexie d'emblée sévère avec des menaces de pronostic vital qui peuvent être rapidement engagées. » La situation des garçons est comparable à celle des filles il y a une dizaine d'années. Ils sont moins bien diagnostiqués, arrivent plus tard en consultation, leur état est alors plus grave, d'autant que leur tolérance à la dénutrition est probablement plus faible. À la Maison de Solenn, la prise en charge est transdisciplinaire et particulièrement attentive au bien-être des adolescents et de leur famille. Tous les professionnels travaillent en cohérence pour mettre au point un programme thérapeutique adapté à chacun. Les soins médicaux et psychiatriques sont complétés par des ateliers thérapeutiques soumis à prescription médicale : prise en charge corporelle et esthétique, arts plastiques, cuisine, jardinage, atelier radio où chacun peut librement exprimer ses ressentis. Il s'agit de recréer du plaisir et *« de leur faire prendre de la distance par rapport à leurs symptômes, de moins se préoccuper de leur corps. Nous cherchons à faire baisser leur niveau de tension et d'angoisse. Un tiers des patients bénéficiera d'un traitement au long cours par des psychotropes permettant de soigner les éléments dépressifs, d'anxiété, ou de réduire les obsessions ou les cognitions anorexiques »*, précise le Dr Corinne Blanchet-Collet.

SE RÉÉDUQUER À MANGER

Une salle à manger thérapeutique permet aux patients de se "rééduquer" à manger, sous l'œil vigilant des diététiciennes et des soignants. *« Les anorexiques pensent calories et non aliments. Ils ritualisent les repas en hachant menu ce qu'il y a dans leur assiette, dépieutent le pain, évitent toute graisse. Ici, tout est pesé, et nous réintroduisons progressivement la diversification »*, explique Véronique Philardeau, diététicienne. Les adolescents ne sortiront de l'hôpital que s'ils atteignent leur "objectif de poids" : il leur faut parfois reprendre entre 15 et 20 kg avant de rentrer chez eux. Même si le taux d'amélioration à court terme, voire de guérison à plus long terme, est fréquent, certains patients reviendront en hospitalisation une ou plusieurs fois. *« Ce qui est clair, c'est que le taux de mortalité a chuté, en dessous des 5 % alors qu'on était à 15 % il y a dix ans. Les soins ont vraiment évolué vers plus de confort, d'accompagnement global et d'efficacité »*, conclut Dr Corinne Blanchet-Collet.

* La Maison de Solenn, inaugurée le 17 novembre 2004, porte le prénom de la fille de Véronique et Patrick Poivre d'Arvor, Solenn, décédée à l'âge de 19 ans. Cet établissement fait partie du réseau des Maisons des adolescents subventionnées par la Fondation Hôpitaux de Paris-Hôpitaux de France, notamment à travers les collectes Pièces jaunes. La Maison de Solenn est un service de l'AP-HP, implanté sur le site de l'hôpital Cochin et dirigé par le Pr Marie-Rose Moro.

L'atelier Radio.

Des associations pou

Plus de 14 000 associations de malades existent en France. Soutien aux patients, ou représentant les usagers dans les établissements de santé, elles sont aujourd'hui un acteur incontournable du système de santé.

Certaines ne sont représentées que par quelques personnes à l'échelon local ; d'autres fédèrent des milliers de membres dans toute la France. *« Traditionnellement, le rôle des associations de malades est centré sur l'information et le soutien des malades et de leur entourage. Mais leur palette d'interventions est en fait beaucoup plus large : orientation du malade dans son parcours de soins, aides juridiques, relai d'information et acteur de prévention pour le grand public…* témoigne Marc Paris, responsable communication au Collectif inter-associatif sur la santé (CISS). En outre, les associations jouent un rôle essentiel dans l'autonomisation des malades. *« Elles leur font prendre conscience qu'ils ont un rôle à jouer dans leur maladie. »*

ur les patients

UNE AFFIRMATION PROGRESSIVE

À la fin des années 1980, les associations de malades se sont progressivement emparées des sujets de santé publique jusque-là réservés aux spécialistes. Pour se faire mieux entendre, elles se sont rapprochées. C'est ainsi qu'est né le CISS en 1996, mais aussi Alliance maladies rares en 2000. Outre leur rôle de soutien aux malades, certaines revendiquent un rôle de *lobbying*, se posant en véritable contre-pouvoir médical. Elles ont activement participé aux discussions qui ont abouti à la loi du 4 mars 2002 relative aux droits des malades et à la qualité du système de santé. *« Cette loi a marqué un tournant. Pour les malades, avec la possibilité pour tout individu d'accéder à son dossier médical sans l'intermédiaire d'un médecin, ou encore l'introduction d'une possibilité d'indemnisation de l'aléa thérapeutique en cas d'accident médical. Quant aux associations, elles ont vu leur rôle de représentation des usagers généralisé et renforcé dans les différentes instances des établissements de santé, publics comme privés. »* Les associations qui y siègent doivent avoir obtenu un agrément et répondre pour cela à des critères de représentativité et d'indépendance.

UN CHOIX ÉCLAIRÉ

Nombre de ces associations, s'appuyant sur des comités scientifiques, sont devenues expertes. Interlocuteurs privilégiés des pouvoirs publics et des professionnels de santé, elles sont également considérées comme un relai d'information crédible auprès des patients et de leur entourage. Cependant, sous couvert de bonnes intentions, certaines peuvent avoir une démarche plus éloignée de l'esprit de la loi de 1901. Fleurissant par exemple lors des crises sanitaires (affaire du Médiator, des prothèses PIP, de l'Isoméride…), des associations peuvent se révéler en lien étroit avec des cabinets d'avocats, ce qui laisse parfois planer un doute sur l'objectif prioritaire de leur démarche associative. *« Avant d'adhérer à une association, renseignez-vous sur les actions qu'elle mène, qui sont ses partenaires, quel est son discours, qui compose son conseil d'administration…,* conseille Marc Paris. *Si vous constatez qu'elle n'est financée que par un seul laboratoire pharmaceutique, vous pouvez alors vous interroger sur son indépendance. »*

On distingue plusieurs types d'associations :

— ***spécialisées dans une pathologie :*** *Ligue contre le cancer, France Parkinson, Association française de diabétiques, Association française des hémophiles, France AVC, France Alzheimer, SOS Hépatites…*

— ***spécialisées dans des pathologies plus rares :*** *Association française des intolérants au gluten, Association des parents d'enfants déficients visuels, Association française des malades atteints de porphyries…*

— ***de défense des patients :*** *le LIEN, l'Association d'aide aux victimes d'accidents médicaux…*

CHAQUE ASSOCIATION JOUE UN RÔLE SPÉCIFIQUE AUPRÈS DES MALADES

Le LIEN est né en 1998 dans le but d'informer le public sur les maladies nosocomiales, suite au scandale de la Clinique du sport[1]. *« Nous avons créé une structure de* lobbying *très médicalisée et politisée. Nous militions pour que ces infections, et plus généralement les accidents médicaux (fautes, erreurs, aléas), obtiennent un statut juridique »*, témoigne Alain-Michel Ceretti, fondateur et directeur du LIEN. L'association rassemble deux types d'adhérents. *« Le premier sont des victimes d'accidents médicaux. Nous leur offrons un accompagnement personnalisé et un soutien moral. Nos experts (médecins, juristes) analysent leur dossier, puis nous les orientons dans leur parcours de soins et de droits. Le second est composé d'anciens cadres de santé qui nous font profiter de leur expertise et siègent dans les instances techniques des établissements de santé (CLIN, CRUQPC, CRCI[2]). »*

Plus d'infos : lelien-association.fr

Née en 1984, **France Parkinson** affiche deux ambitions : trouver des fonds pour la recherche et soutenir au quotidien les malades et leur entourage. *« Aider les malades à mieux comprendre leur maladie, c'est leur permettre de mieux la combattre »*, explique Mathilde Laederich, directrice de France Parkinson. *« Les malades de Parkinson ont souvent un sentiment de honte vis-à-vis de leur maladie. Beaucoup ne veulent pas rencontrer d'autres malades. L'association se veut être une grande porte ouverte : chacun vient y chercher ce dont il a besoin. »* 70 comités locaux proposent conférences, groupes de paroles et activités. Une écoute téléphonique est disponible. Son comité scientifique pour la recherche garantit les informations. *« Nous avons développé des formations spécifiques sur la maladie à destination des professions paramédicales (masseur-kinésithérapeute, orthophoniste…). »* Depuis 2008, France Parkinson s'est engagée dans une démarche militante, portant la voix des malades et des aidants auprès des pouvoirs publics.

Plus d'infos : www.franceparkinson.fr

1. Plusieurs années durant, les interventions chirurgicales réalisées dans cette clinique ont été effectuées avec des instruments d'endoscopie mal stérilisés, contaminant plusieurs patients.
2. CLIN : Comité de Lutte contre les Infections Nosocomiales ; CRUQPC : Commissions des relations avec les usagers et de la qualité de la prise en charge ; CRCI : Commissions régionales de conciliation et d'indemnisation des accidents médicaux.

Pour en savoir

- Plateforme Santé Info Droits du CISS : **www.leciss.org/sante-info-droits** Tél. : **0810 004 333** (numéro Azur, pour toute question juridique ou sociale en lien avec la santé, également joignable au **01 53 62 40 30**)
- **www.66millionsdimpatients.org**
- La liste des associations agréées figure sur le site du ministère de la Santé : **www.sante.gouv.fr**

AMF ASSURANCES
Société du *Groupe* **Matmut**

PARTENAIRE DE LA

MUTUELLE GÉNÉRALE ENVIRONNEMENT & TERRITOIRES

MULTIGARANTIES PROFESSIONNELLES DES AGENTS PUBLICS

HARCÈLEMENT, CONFLIT INTERNE, MISE EN CAUSE PROFESSIONNELLE…

BÉNÉFICIEZ D'UN ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE

N° Vert 0 800 42 62 89
APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

560 Agences Matmut/AMF *Assurances*
amf-assurances.fr

* Tarif valable jusqu'au 31/12/2014. Offre tarifaire soumise à conditions.

AMF *Assurances* - Société anonyme à directoire et conseil de surveillance au capital de 69 416 644 € entièrement libéré - N° 487 597 510 RCS Rouen.
Entreprise régie par le Code des Assurances - Siège social : 66 rue de Sotteville 76100 Rouen.
Studio **Matmut** - Crédit photo : © pressmaster - Fotolia.com